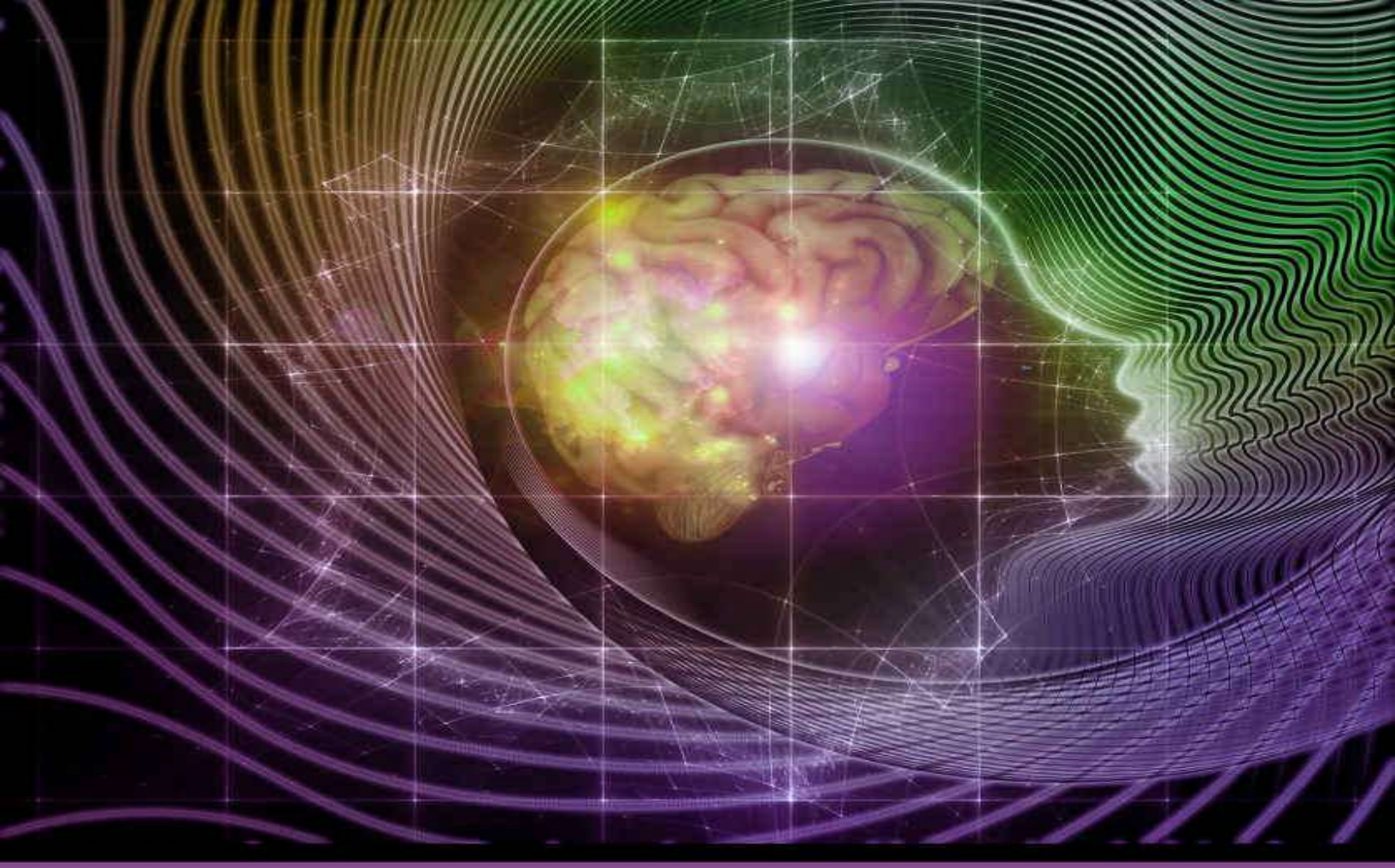

Come un uomo pensa così è

di James Allen

traduzione e commento di

Massimiliano Pizzirani

Sommario

Nota del traduttore
Informazioni sul traduttore e commentatore
Premessa
Capitolo 1
  Pensiero e carattere
Capitolo 2
  Effetto del pensiero sulle circostanze
Capitolo tre
  Effetto del Pensiero sulla Salute e sul Corpo
Capitolo quattro
  Pensieri e obiettivi
Capitolo cinque
  Il fattore pensiero nella realizzazione
Capitolo sei
  Visioni e ideali
Capitolo sette
  Serenità
Libri consigliati
  Self help e motivazionali

Nota del traduttore

Questa è la traduzione di “As a Man Thinketh” di James Allen. Oltre alla traduzione in italiano del libro originale potete trovare molti miei commenti con spiegazioni ed esempi per meglio capire quello che l’autore intendeva dire. Si tratta di un libro di più di un secolo fa (1902) e scritto con toni

spesso biblici, quindi non è sempre di facile interpretazione, i commenti dovrebbero rendere il tutto più semplice.

Per distinguere i miei commenti dal testo originale essi sono in paragrafi separati in corsivo e circondati da parentesi quadre:

[come in questo commento di esempio]

I commenti contengono delucidazioni psicologiche o esempi storici degli argomenti trattati da James Allen. Inoltre in alcuni casi potete trovare anche qualche link al sito di Amazon quando cito un particolare libro o uno scrittore.

Alla fine del libro potete trovare una lista dei principali libri di self help (o, nella traduzione comune italiana, motivazionali), psicologia e spiritualità simili a questo libro e che possono essere un buon proseguimento di lettura. Anche in questo caso tutti i libri e gli autori hanno già il link alla loro pagina su Amazon, così potete in pochi passaggi scaricare sul Kindle ciò che v'interessa (o comprarli in versione cartacea se non sono disponibili in formato digitale), e ovviamente è compresa una breve descrizione dei libri consigliati.

I commenti avrebbero potuto essere anche più numerosi ed estesi, ma già così sono tanti e non volevo interrompere troppo il filo del discorso del libro, e sono comunque sufficienti per offrire qualcosa in più rispetto alle altre edizioni gratuite che potete trovare disponibili in rete.

Informazioni sul traduttore e commentatore

Mi chiamo Massimiliano Pizzirani e sono uno scrittore e studioso di storia, come potrete vedere dai riferimenti storici che ogni tanto si trovano nei commenti di questo libro.
Potete trovare i miei articoli sul mio sito:

http://www.massimilianopizzirani.com

e sulla mia pagina Facebook:

http://www.facebook.com/storicopizzirani

Premessa

Questo libricino (risultato di riflessioni ed esperienza) non è inteso come un trattato esaustivo sull'argomento del potere del pensiero, su cui tanto si è scritto. Vuole suggerire, più che spiegare, essendo il suo obiettivo di stimolare uomini e donne alla scoperta e alla percezione della verità che:

"Proprio loro sono i creatori di se stessi"

In virtù dei pensieri che essi scelgono e incoraggiano; che la mente è il mastro tessitore, sia del vestito interiore del carattere che di quello esteriore delle circostanze, e che, anche nel caso essi abbiano fino ad ora tessuto nell'ignoranza e nella sofferenza, ora possono farlo nella saggezza e nella felicità.

James Allen

[Come si può capire già da questa brevissima premessa il libro non è scritto in maniera semplice, ha toni biblici, ripetizioni, parole auliche ed espressioni che oggi possiamo ritrovare solo nell'Antico Testamento. Il tono della versione originale è questo ed è stato mantenuto integralmente nella traduzione.]

Capitolo 1

Pensiero e carattere

L'aforisma "Come un uomo pensa nel suo cuore, così egli è" non solo abbraccia l'intera esistenza umana, ma è così universale da poter comprendere ogni condizione e circostanza della vita. Un uomo è letteralmente quello che pensa, essendo il suo carattere la somma totale di tutti i suoi pensieri.

["Come un uomo pensa nel suo cuore, così egli è" è una citazione biblica (Proverbi 23:7). James Allen conosce bene l'Antico Testamento, anche se cita qua e là anche il buddhismo nel libro. Si può notare in questo primo paragrafo anche la vicinanza con la cultura dell'antica Grecia: sia per

Omero sia per i tragediografi il carattere era il destino degli uomini. James Allen considera in particolare come cambiando il modo di pensare si possa cambiare il proprio carattere, modificando quindi il destino di un uomo.]

Come una pianta nasce da un seme, e non potrebbe esistere senza, così ogni azione umana nasce dai semi nascosti del pensiero, e non potrebbe esistere senza di loro. Questo si applica sia a quegli atti chiamati “spontanei” o “non premeditati”, sia a quelli compiuti deliberatamente.

L'azione è il germe del pensiero, e gioia e sofferenza i suoi frutti; così l'uomo raccoglie i prodotti, dolci o amari, della sua personale agricoltura.

Il pensiero nella mente ci ha fatto. Quello che siamo

lo abbiamo forgiato e costruito col pensiero. Se la mente di un uomo

ha pensieri malvagi, la sofferenza lo raggiunge come fa

la ruota dietro al bue. Se uno resiste nella purezza

del pensiero, la gioia lo segue come la sua stessa ombra – sicura.

L'uomo cresce attraverso leggi naturali, non è un essere artificiale, e causa ed effetto sono tanto assoluti e immutabili nel nascosto reame del pensiero quanto nel mondo delle cose visibili e materiali. Un carattere nobile e divino non è questione di fortuna o casualità, ma è il risultato naturale di uno sforzo continuato nel retto pensiero, l'effetto di una comunione lungamente desiderata con pensieri divini. Un carattere ignobile e animalesco, in maniera simile, è il risultato di covare continuamente pensieri bestiali.

[Gli esseri umani non sono al di fuori del mondo, sottostanno alle stesse leggi degli altri esseri viventi. Molto spesso si considerano i personaggi importanti, che hanno fatto la storia, come figure eccezionali, nate con qualche dono particolare, ma il carattere è qualcosa che si sviluppa col tempo, l’educazione e l’esperienza. Anche se alcuni possono essere favoriti avendo particolari doti naturali o certi casi fortunati nella vita, niente può sostituire queste tre cose, né ci sono delle scorciatoie che evitino la fatica e lo sforzo.]

L'uomo è fatto o disfatto da se stesso; nella fucina del pensiero forgia le armi con cui distruggere se stesso. Costruisce anche gli strumenti con cui crea per se stesso paradisi di gioia, forza e pace. Con la giusta scelta e la

reale messa in pratica dei pensieri, l’uomo ascende alla Divina Perfezione; con l’abuso e una messa in pratica scorretta dei pensieri scende sotto il livello delle bestie. Tra questi due estremi ci sono tutte le gradazioni di carattere, e l'essere umano ne è sempre il loro creatore e padrone.

[Si tratta di una versione meno concisa dell’idea del ”Homo faber fortunae suae” (l’uomo è artefice del proprio destino, frase attribuita ad Appio Claudio Cieco) unita ai discorsi sulla Mente Corretta e la Mente Confusa fatti dal maestro zen Takuan Soho :
“La mente corretta è quella che non si ferma in un luogo.

È la mente che si estende per tutto il corpo e il sé.

La mente confusa è quella che, ripensando a qualcosa si congela in un luogo.

Quando la mente corretta si congela in un luogo e li si ferma, diviene quella che è chiamata mente confusa.

Quando si smarrisce la mente corretta viene meno la funzionalità, per questo è importante non perderla.

Per il fatto che non si concentra in un solo luogo, la mente corretta è simile all’acqua.

La mente confusa è come il ghiaccio.

Il ghiaccio non può lavare né le mani né il volto.

Quando il ghiaccio si è sciolto diviene acqua che scorre ovunque e può lavare le mani, i piedi o qualsiasi cosa.

Se la mente si congela in un luogo e si blocca a causa di una cosa,

è come l’acqua ghiacciata e non può essere usata liberamente: il ghiaccio non può lavare né mani né piedi.

Quando la mente è libera è simile all’acqua, si estende attraverso a tutto il corpo e può andare ovunque uno voglia mandarla.

Questa è la mente corretta.”]

Di tutte le meravigliose verità riguardo l’animo umano che sono state riscoperte e portate alla luce in questa epoca, nessuna è più dolce e carica di divine promesse e fiducia di questa: che l'essere umano è padrone del suo

pensiero, modellatore del suo carattere, e creatore e plasmatore delle sue condizioni, dell'ambiente che lo circonda, e del suo destino.

[Lo studio della mente dell'essere umano, del suo modo di pensare, delle sue emozioni, e dei problemi che ne derivano nasce in occidente in effetti con Sigmund Freud e il suo libro " L'interpretazione dei sogni ", pubblicato nel 1899. Non che i filosofi non avessero dissertato spesso dell'argomento, ma i loro discorsi sono sempre stati per pochissime persone in un mondo quasi totalmente analfabeta e ignorante. La psicanalisi invece aveva il pregio (e a volte la colpa) di offrire dei concetti come l'inconscio, il significato dei sogni, o il complesso di Edipo, che potevano essere capiti più o meno da tutti, e generare anche discussioni sui giornali e nei salotti borghesi dell'epoca. Quindi è nel ventesimo secolo che le persone "normali" (cioè i non filosofi), incominciano a riflettere sul funzionamento della loro mente, anche se spesso queste idee non hanno portato giovamento o hanno addirittura danneggiato la gente, sia perché le idee di Freud e degli psicanalisti non erano sempre corrette, sia perché erano riportate da giornali e riviste divulgative in maniera semplicistica per ragioni di spazio e per farsi capire anche dai più ignoranti, sia perché non è affatto facile per un profano con appena un'infarinatura di psicologia analizzare se stesso o gli altri. I libri di self help come quello che state leggendo nascono quindi dalla psicanalisi, ma si discostano da essa in quanto Freud e tutti i suoi colleghi analizzavano i malati per capire i loro problemi e curarli, mentre i libri di self help sono rivolti ai sani che vogliono migliorare la propria esistenza, e si basano per comprendere il funzionamento della mente umana non sui casi patologici, come la psicanalisi, ma sugli uomini di successo, partendo dal presupposto che per far funzionare al meglio il nostro cervello non possiamo partire usando come parametri i malati, sarebbe come cercare di imparare come correre meglio osservando uno zoppo e tutti i suoi problemi di deambulazione, se fossimo anche noi zoppi forse potremmo imparare qualcosa, altrimenti che senso avrebbe? Questo spiega come mai i libri di self help abbiano avuto successo in Inghilterra e in America a partire da quel periodo: vi era una vasta borghesia con una certa cultura e un buon livello di vita, che quindi poteva permettersi di dedicare tempo e denaro alla coltivazione di se stessi, e lo stato non era autoritario o totalitario come molti regimi europei di quel

tempo e dei decenni seguenti, quindi non obbligava i cittadini a pensare tutti allo stesso modo, a seguire una sola filosofia di realizzazione. In Italia questi libri hanno tardato a diffondersi anche per colpa della Chiesa, anche dopo la caduta del fascismo e superati i problemi economici del dopoguerra, la società italiana era comunque molto influenzata dalla Chiesa cattolica, che forniva un suo ideale di vita, dei preti che potevano dare consiglio, e anche il conforto di essere "all'interno di un gregge", cioè di poterti comportare come si comportano gli altri. Se vuoi realizzare te stesso, seguire la tua natura, raggiungere dei traguardi, dovrai sempre prima o poi fare qualcosa contrario agli schemi comuni, inusuale, contestato, e non è facile farlo in una società dove quasi tutti seguono le stesse idee. Lo stesso discorso vale per il comunismo, che per decenni ha fornito la speranza di una vita migliore, e ha in effetti anche contribuito al miglioramento dei salari e delle condizioni di lavoro, ma al di là di quello non poteva andare (né si proponeva di farlo). Marx teorizzò una società perfetta in cui tutti lavorano secondo le loro possibilità e ricevono secondo le loro necessità, la sua era quindi una filosofia esclusivamente politica ed economica, che non si curava della felicità e della realizzazione dell'individuo ma del popolo intero, supponendo che una volta avuto abbastanza cibo, un lavoro dignitoso e pagato onestamente, e delle condizioni di vita decenti, poi ogni persona avrebbe potuto trovare la sua felicità senza bisogno di ulteriori aiuti. Anche se si fosse riusciti a realizzare questa utopica società il problema di dare un senso alla vita sarebbe rimasto, anche lavorando poco e non dovendo più preoccuparsi di avere un tetto sotto la testa o sopravvivere gli uomini non diventano per questo automaticamente soddisfatti. Oggi il potere della Chiesa in Italia è molto diminuito, e il comunismo (nonostante quello che dice Berlusconi) non esiste realmente da più di 20 anni, né ci sono altre forti passioni politiche; a questo si aggiunge la crisi economica e un mondo sempre più materialista e privo di valori, ciò spinge gli italiani a cercare altre strade per la propria realizzazione, per sperare in un futuro migliore. Per questa ragione ora un numero crescente d'italiani si avvicina ai libri di self help, come ad altre possibili strade come il buddhismo o l'islam.]

Come un essere di Potere, Intelligenza e Amore, e signore dei propri pensieri, l'uomo detiene la chiave per ogni situazione, e contiene in se

stesso quello strumento trasformatore e rigeneratore con cui egli può fare di sé ciò che desidera.

L’uomo è sempre il padrone, anche nello stato più debole e derelitto; ma nella sua debolezza e degradazione egli è il folle padrone che malgoverna le sue proprietà. Quando comincia a riflettere sulla sua condizione, e a cercare diligentemente la Legge su cui si basa la sua vita, diventa allora il padrone avveduto, che dirige le sue energie con intelligenza e indirizza i suoi pensieri verso questioni utili. Tale è il padrone responsabile, e l'essere umano può diventarlo solo scoprendo in se stesso le leggi del pensiero; scoperta che è totalmente questione di pratica, autoanalisi ed esperienza.

[La mente è considerata da Allen come un bene di cui ogni uomo dispone, anzi come il bene più importante che ognuno possiede, e come tale esso può essere ben curato e valorizzato o trascurato. Tutto questo libro è un tentativo di far focalizzare il lettore più sul proprio pensiero che sui suoi problemi, perché è dalla creazione di uno spirito e una mentalità giusti che i problemi possono essere risolti. Ad esempio se un uomo è povero lo rimarrà se non riflette su quali suoi atteggiamenti, pregiudizi e abitudini lo hanno relegato sempre nella povertà, magari perché spende tutti i soldi al gioco o è alcolizzato. Se quest’uomo per magia dovesse diventare ricco vincendo alla lotteria o ricevendo una grossa eredità non farà altro che buttare via tutti i soldi nei suoi vizi; non serve quindi che trovi un modo per guadagnare di più, ma che capisca perché sperpera tutto quello che ha. La Legge del pensiero è simile al codice della strada, è inutile cercare disperatamente di guidare una Ferrari per andare a 200 chilometri l’ora se non si sa neanche che ci si deve fermare col semaforo rosso.]

Capitolo 2

Effetto del pensiero sulle circostanze

La mente umana può essere paragonata a un giardino che può essere ben coltivato o lasciato incolto; ma sia coltivato che abbandonato deve dare dei frutti, e lo farà. Se nessun seme di valore è stato seminato, allora una grande quantità d’inutili erbacce attecchirà, e produrranno altre piante simili a loro.

[Questo è un discorso molto importante e interessante nell'epoca moderna. Sono stati scritti moltissimi libri di self help e motivazionali negli ultimi 30 anni, specie su quello che genericamente possiamo definire "pensiero positivo": libri su come contenere lo stress, come organizzare produttivamente la propria vita, come avere fiducia in se stessi, come fare soldi. Ma pochi pongono l'accento sul problema fondamentale, che è la coltivazione di se stessi. I nazisti, ad esempio, erano perfettamente organizzati nello sterminio degli ebrei, erano anche ciecamente positivi nella fiducia a Hitler e nella vittoria finale, ma non si può dire che questo abbia fatto bene a loro stessi o al resto del mondo. Prima di fare i soldi, organizzare la propria vita o giornata, alzarsi entusiasti la mattina per affrontare una nuova giornata, bisogna guardarsi dentro e vedere cosa c'è effettivamente nella nostra mente. I soldi e il tempo non danno la felicità, sono solo degli amplificatori della propria natura: se ti piace giocare d'azzardo avendo più soldi non farai altro che giocarne di più, se sei uno sfaticato avendo più tempo a disposizione non farai altro che sprecarne ancora di più, se anche nel tuo piccolo aiuti gli altri diventando ricco farai donazioni più sostanziose a molti progetti benefici. La disponibilità di soldi, di tempo e di potere permette inoltre di scoprire la vera natura di un uomo: uno all'apparenza innocuo e docile se gli si dà la possibilità di diventare un dittatore può benissimo far giustiziare migliaia di uomini, perché avendo il potere non ha più bisogno di fingersi quello che non è, per paura del giudizio degli altri o per avere il loro appoggio. Soldi, tempo e potere ti rendono indipendente dagli altri, e possono essere uno strumento terribile nelle mani sbagliate, per questo è necessario prima curare se stessi e i propri pensieri, e solo dopo ricercare il successo. Funari diceva "Il successo è alcolico, e non va dato ai bambini. Io sono stato fortunato perché il successo vero l'ho ottenuto quando avevo 54 anni: ero troppo adulto per lasciarmene sedurre."

La visione della mente come di un giardino pone l'accento sul potere creativo degli uomini, sul fatto che essi sono nati per creare cose nuove. Facilmente le persone "comuni", che non sono artisti, scrittori o creativi di qualche tipo, possono abituarsi a considerarsi privi di fantasia e della capacità di creare nuove idee e progetti originali. In realtà la natura della mente umana è proprio quella di creare, cioè di fare da suolo fertile per

fare germogliare nuove idee. Le due cose che distinguono veramente le persone l'una dall'altra sono la cura che mettono nell'occuparsi del giardino nella loro mente e i semi che decidono di seminarci. Schematicamente quindi gli uomini possono essere rappresentati su un piano cartesiano con quattro quadranti, in proporzione della loro capacità di prendersi cura della mente e di scegliere buone idee: chi fallisce in entrambi gli ambiti è un uomo bestiale, che pensa solo alla soddisfazione degli istinti primari e si preoccupa solo di sopravvivere, anche a scapito degli altri. Chi non cura abbastanza il giardino ma sceglie buoni semi è un buonuomo, una persona senza particolari ambizioni e con solide regole morali che vive una buona vita. Se al contrario ci s'impegna nel coltivare se stessi, ma si scelgono le idee sbagliate, si diventa fanatici, coloro che sono così convinti di avere ragione ed essere superiori agli altri da sacrificare tutto pur di dimostrarlo. Coloro che invece s'impegnano per seminare i pensieri giusti sono i santi, quelli che ogni giorno si sforzano di migliorare se stessi pensando al bene del mondo, che hanno ambizione senza troppo egoismo, e moralità senza considerarsi superiori.

Proprio come un giardiniere coltiva il suo pezzo di terra, estirpando le erbacce e facendo crescere i fiori e i frutti di cui ha bisogno, così un uomo può occuparsi del giardino della mente, estirpando tutti i pensieri sbagliati, inutili e impuri, e coltivare alla perfezione i fiori e i frutti dei pensieri giusti, utili e puri. Seguendo questo metodo un uomo prima o poi scopre che è il giardiniere padrone della sua anima, che è il regista della sua vita. Svela inoltre dentro di sé le leggi del pensiero, e comprende con sempre maggiore accuratezza come le forze del pensiero e della mente funzionano nel modellare il suo carattere, le circostanze della sua vita e il suo destino.

Pensiero e carattere sono una cosa sola, e siccome il carattere si manifesta e scopre se stesso solo all'interno di un ambiente e di determinate circostanze, le condizioni esteriori della vita di una persona saranno sempre armoniosamente legate al suo stato interiore. Questo non significa che le circostanze della vita di un uomo in ogni singolo istante sono indicative di tutta la sua personalità, ma che quelle circostanze sono così intimamente legate con qualche vitale e fondamentale elemento dentro di lui che, almeno in quel momento, sono indispensabili per la sua crescita.

[Il carattere si manifesta solo all'interno di un determinato ambiente. Questo significa che l'ambiente in cui viviamo riflette il nostro carattere, perché altrimenti non riusciremmo a viverci per molto: o ci adegueremmo noi adattando il nostro carattere all'ambiente, o ce ne andremmo in un posto più consono al nostro modo di pensare. Ad esempio una donna che subisce per anni violenze dal marito trova quel modo di vivere normale, ma nel momento in cui nella sua mente scatta qualcosa, tutto quel mondo diventa inaccettabile, l'ambiente diviene soffocante e fonte solo di umiliazione e sofferenza; quindi quella donna sarà portata a cercare di fuggire e crearsi una nuova vita, che sia in linea con la sua nuova visione di se stessa e del mondo, come nel romanzo di Stephen King Rose Mudder, in cui la protagonista, picchiata da sempre dal marito, un giorno vede una macchia del suo sangue su un lenzuolo e improvvisamente sente quella vita come insopportabile e decide di scappare.

Bisogna inoltre ricordare che non esiste un solo carattere, perché siamo persone diverse a seconda delle situazioni in cui ci troviamo: ad esempio se parliamo dello stesso argomento ma lo facciamo con nostra madre, un bambino o una bella ragazza (o bel ragazzo), siamo sempre noi, il tema del discorso è sempre lo stesso, ma noi siamo diversi, perché a seconda delle persone con cui interagiamo e della situazione in cui ci troviamo reagiamo in maniera differente. Non si tratta di adattarci consapevolmente all'interlocutore che abbiamo, ad esempio evitando di usare parole difficili o dire parolacce col bambino, o non parlando di sesso con nostra madre, vuol dire proprio che cambiamo la nostra identità, la nostra immagine di noi stessi. Questo si può notare dal fatto che ci sono certe persone con cui desideriamo stare in compagnia perché ci fanno sentire bene, questo "stare bene" significa che in loro presenza abbiamo una più alta opinione di noi stessi, ci sentiamo più sicuri, più utili, più forti, o altro. Non cambiano solo le nostre emozioni e la percezione di noi stessi, cambia anche il nostro modo di parlare, il nostro atteggiamento, a volte perfino le nostre idee. Questo significa che modificando le persone con cui entriamo in contatto e l'ambiente in cui viviamo possiamo cambiare la nostra identità, e così anche i risultati che otteniamo nella vita.]

Ogni uomo sta dove si trova in virtù della legge dell'essere. I pensieri che ha costruito formando il suo carattere lo hanno portato lì, e nelle situazioni

che si trova a vivere nella sua vita non c'è nessuna casualità, ma tutto è il risultato di una legge infallibile. Questo è vero sia per coloro che si sentono non in armonia con l'ambiente in cui si trovano che per quelli che in esso sono contenti.

[Questo tipo di discorsi sono molto indicativi del perché il comunismo non abbia mai avuto grande successo in America, e anche in altri paesi dove idee simili sono largamente condivise (come il Giappone). Il comunismo vede i poveri come vittime dello sfruttamento, la loro condizione non è colpa loro ma di chi ha il potere e la ricchezza, e fa sì che la società e lo stato siano strutturati in modo tale da lasciare che i poveri rimangano sempre tali. Quale delle due posizioni è quella corretta? Nessuna delle due, entrambe hanno la loro parte di verità. Non avrebbe avuto molto senso dare un libro con sopra scritto "pensa positivo e abbi più fiducia in te stesso e potrai anche diventare milionario" a un operaio o uno spazzacamino nell'Inghilterra dell'ottocento, sia perché quei poveri non avevano praticamente alcuna speranza di uscire dalla loro miseria (se non per un miglioramento generale dell'economia), sia perché non avrebbero neanche potuto leggerlo il libro, perché essendo analfabeti e lavorando 15-16 ore al giorno avrebbe avuto ben poco tempo e voglia per pensare alla propria crescita personale. Don Milani quando fu trasferito per punizione a Barbiana dalla curia fiorentina trovò un paesino di qualche decina di abitanti, con bambini figli di pastori che non avevano altra prospettiva che andare a pascolare le vacche come i loro padri, per questo si mise a fare loro da insegnante per potergli dare un futuro diverso: "Perché da bestie si può diventare uomini, e da uomini si può diventar santi, ma da bestie a santi il salto non si può fare". Marx e James Allen dunque parlano a un pubblico molto diverso, a una società completamente differente e con problemi diversi.]

Essendo un essere votato al miglioramento e all'evoluzione, è dove si trova ora che l'uomo può imparare e può crescere; e nel momento in cui impara la lezione spirituale che ogni circostanza contiene per lui, quella situazione di vita morirà e darà luogo ad altre circostanze.

[Che l'uomo sia votato all'evoluzione e al miglioramento è cosa nient'affatto scontata. Molte persone non si sentono migliori di quanto fossero in passato, magari dopo essere cresciuti sono contenti di avere una

vita più stabile, un lavoro più o meno sicuro e una famiglia, ma questo significa pensare solo alle cose esteriori, non al proprio miglioramento interiore. La maggior parte degli uomini va avanti nella vita quasi alla cieca, spinta o dalle proprie passioni o da quello che gli altri e la società si aspettano; non pensa a migliorare se stesso. Diverse persone pensano addirittura, soprattutto a una certa età, che ormai sono quello che sono, hanno vissuto la maggior parte della loro vita, formato il loro carattere, imparato a sopravvivere in un certo modo, hanno imparato un lavoro, comprato una casa, cresciuto dei figli… insomma arrivati al loro punto non c'è molto spazio per pensare a cambiare o a imparare qualcosa di nuovo. Tutto questo non è vero, la mente, anche quando non è più agilissima, può sempre continuare ad imparare e creare cose nuove, e non c'è un limite fissato a quello che uno può o deve fare nella vita oltre il quale uno deve per forza rassegnarsi, se non ad aspettare la morte, a vivere anni vuoti e noiosi.

Oltre a quelli che non credono di poter cambiare, ci sono quelli che dicono che lo faranno domani. Buddha diceva "chi dice sempre 'lo farò domani, lo farò domani…' entra nella tomba ripetendolo ancora". Nessuno è mai totalmente pronto ad affrontare un evento, ci si può sempre preparare meglio, si può sempre studiare di più, ma oltre un certo limite ciò è illogico: è come cercare di imparare a memoria le strade attorno a casa tua guardando una mappa senza mai uscire e vedere quelle strade coi tuoi occhi. Chi rimanda la propria crescita lo fa perché non si sente in grado di affrontare i propri limiti, non accetta che "è dove si trova ora che l'uomo può imparare e può crescere" e si ritrova a pensare continuamente "se solo avessi più soldi", "se avessi un lavoro sicuro", "se fossi più sicuro di me", e cose simili. Ma la vita è come una scala: la puoi salire rapidamente se sei atletico, puoi anche provare a salire due gradini alla volta se le tue gambe sono abbastanza lunghe, ma non puoi fare un'intera rampa di scale in un balzo come per magia. Nessuno dovendo fare un viaggio da Roma a Milano si bloccherebbe prima di partire pensando "se solo fossi già verso Bologna non mi mancherebbe poi così tanto…", tuttavia quando la questione è meno pratica ed evidente la gente cade spesso nella trappola di simili ragionamenti.]

L’uomo è in balia delle circostanze finché considera se stesso figlio delle condizioni esteriori. Ma quando comprende che può comandare la terra e i semi segreti del suo essere da cui crescono le circostanze, diventa allora di diritto padrone di se stesso.

Che le circostanze nascano dal pensiero lo sa chiunque abbia praticato il controllo e la purificazione di se stesso per qualunque periodo, poiché avrà notato che il cambiamento delle circostanze è esattamente proporzionale col cambiamento del suo stato mentale. Ciò è così vero che quando un uomo si applica seriamente per rimediare ai difetti del suo carattere e compie un veloce e marcato miglioramento, passa rapidamente attraverso varie vicissitudini.

L’anima attrae ciò che cova segretamente; ciò che ama ed anche ciò che teme. Raggiunge le altezze delle sue agognate aspirazioni. Cade al livello dei suoi sfrenati desideri. E le circostanze sono il mezzo attraverso cui l’anima riceve ciò che merita.

Qualunque seme di pensiero che è seminato, o a cui è permesso di cadere nella mente e piantare radici, produce i propri germogli nella realtà, prima o poi, e porta i suoi frutti di opportunità e circostanze. Buoni pensieri portano buoni frutti, cattivi pensieri portano cattivi frutti.

[Questo concetto è tipicamente buddhista. La parola karma significa letteralmente “azione”, ma per i buddhisti anche il pensiero è un tipo di azione. Quindi per avere un buon karma non si devono solo compiere quelle che nel cristianesimo sono chiamate “opere buone”, ma anche pensare correttamente.]

Il mondo esterno delle circostanze si adatta nella sua forma al mondo interno del pensiero, e le condizioni esterne, sia piacevoli sia spiacevoli, sono fattori che contribuiscono al bene ultimo dell’ individuo. Come un contadino che vive del suo raccolto, l’uomo impara sia soffrendo che gioendo.

Seguendo i suoi più intimi desideri, aspirazioni e pensieri, da cui permette a se stesso di essere dominato (inseguendo gli spettri d’impure illusioni o camminando sicuramente sulla strada maestra di un comportamento forte ed elevato), l’uomo alla fine arriva al godersi i frutti di quei desideri nelle

condizioni esteriori della sua vita. Le leggi della crescita e dell'armonia valgono dappertutto.

Un uomo non arriva a una mensa dei poveri o a una prigione per tirannia del fato e delle circostanze, ma dal sentiero dei desideri bassi e striscianti. Né un uomo dalla mente pura cade immediatamente nel crimine per via della pressione di mere forze esterne; il pensiero criminoso è stato a lungo cullato nel suo cuore, e nell'ora dell'opportunità ha rivelato il potere che aveva raggiunto.

[Si dice che l'occasione fa l'uomo ladro. Ma ladri non lo si diventa da un giorno all'altro, tranne nel caso si sia spinti a delinquere dalla fame e dalla disperazione. In molti casi gli uomini rimangono onesti solo perché non gli capita una grossa occasione tra le mani, un'opportunità che potrebbe cambiargli la vita, ma quell'occasione la sognano e la cullano.]

Le circostanze non creano l'uomo; lo rivelano a se stesso. Non accadrà mai che qualcuno cada nel vizio e nelle sue relative sofferenze se non per viziose inclinazioni, o che ascenda alla virtù e alla pura felicità senza una continua coltivazione di virtuose aspirazioni. E l'uomo, quindi, in quanto signore e padrone del pensiero, è il creatore di se stesso, il modellatore e l'autore del suo ambiente. Fin dalla nascita l'anima ha ciò che gli spetta, e attraverso ogni passo del suo cammino terreno attrae quelle combinazioni di condizione che la rivelano, che sono il riflesso della sua purezza e corruzione, della sua forza e della sua debolezza.

Gli uomini non attraggono quello che *vogliono* ma quello che *sono* . I loro desideri, sogni e ambizioni sono ostacolati ad ogni passo, ma i loro pensieri e desideri più intimi si nutrono di se stessi, che questo cibo sia marcio o che sia buono. La "divinità che plasma i nostri fini" è dentro di noi; è la nostra stessa identità. L'uomo è frenato solo da se stesso. Il pensiero e l'azione sono i carcerieri del fato, imprigionano quando sono vili. Ma sono anche gli angeli della libertà, liberano quando sono nobili. Un uomo non riceve ciò che desidera e per cui prega, ma ciò che giustamente guadagna. I suoi desideri e le sue preghiere sono ricompensati e ascoltati solo quando si armonizzano con i suoi pensieri e le sue azioni.

[Il "desiderio" di per sé non significa nulla. Ogni giorno la nostra mente ha migliaia di pensieri, e desideri, ma sono le azioni che trasformano i

desideri in obiettivi. Si possono avere i pensieri più elevati e positivi, ma se poi non si riesce a tradurli in una vita altrettanto elevata e positiva quei pensieri sono inutili. Normalmente la gente prega per ciò che desidera, ma è più la paura di non essere esaudito che la convinzione di esserlo. Soprattutto nella nostra cultura atea la preghiera è l'ultima risorsa quando non si ha più nessuna speranza, ma se non si ha nessuna speranza non ha nessun senso pregare, allo stesso modo in cui non ha senso chiedere a una persona qualcosa che sai già non ti darà mai, non ha senso chiedere a Dio qualcosa che non credi di poter ricevere mai. Solo quando è accompagnata dalla consapevolezza che possa essere esaudita la preghiera ha un valore reale, così come solo quando è accompagnata dalla consapevolezza di poter avere successo una azione ha valore reale. Fare le cose tanto per farle, perché non si sa cos'altro fare, o perché si spera in un imprecisato miracolo che ci aiuti porta quasi certamente al fallimento.]

Alla luce di questa verità, cosa, allora, è il significato di "lottare contro le circostanze"? Significa che un uomo si ribella continuamente contro un effetto, mentre per tutto il tempo culla e protegge la causa dentro il suo cuore. Quella causa può prendere la forma di un vizio cosciente o di una debolezza inconscia; ma qualunque sia ritarda testardamente gli sforzi del suo possessore, e quindi necessita di essere curata.

[Se siamo dove siamo nella vita, non è tanto per colpa di dove siamo nati, dell'aver avuto una famiglia ricca o povera, dei genitori buoni o cattivi, fortuna o sfortuna, ma per i pensieri e i valori che abbiamo abbracciato. "lottare contro le circostanze" indica il cercare di curare il sintomo e non la causa: ad esempio un uomo povero che si mette in testa che per essere felice e rispettato deve fare soldi lotterà tutta la vita per questo, forse riuscirà anche a diventare ricco ma anche in quel caso vivrà sempre con la paura di ridiventare povero, e quindi di essere di nuovo infelice. Lottare contro le circostanze significa ammettere già in partenza che sono le circostanze ad avere vinto, che la tua felicità, il tuo successo e le tue speranze non dipendono da quello che tu sei ma solo da quello che fai, che riesci a realizzare e a possedere. Come detto nel commento precedente sono le azioni che trasformano i desideri in obiettivi, quindi il fare non è qualcosa di sbagliato, ma il desiderio deve precedere l'azione. Se un uomo, ad esempio, desidera aiutare gli altri può decidere di fare il medico, e se

studia e s'impegna nella teoria e nella pratica diventerà un buon medico; ma se quello stesso uomo volesse solo fare soldi e facesse per questo il medico non riuscirebbe mai a essere bravo, perché per visitare decine di pazienti al giorno, vivere vicino alle malattie, e vedere cose disgustose devi avere una forte passione e motivazione. Allo stesso modo devi prima sceglierti una strada, trovare una tua vocazione, e poi affrontare i problemi che su quella strada ti ostacolano. La vita non è una corsa a ostacoli con obiettivi che si succedono uno davanti all'altro, è un viaggio fatto per essere vissuto bene, per essere goduto, e molto facilmente si può essere infelici vivendo in un castello e felici cambiando la padella a un ammalato.]

Gli uomini sono ansiosi di migliorare le loro condizioni di vita, ma non vogliono migliorare se stessi. Così rimangono bloccati. L'uomo che non cade nel vittimismo non può fallire di raggiungere l'obiettivo su cui è puntato il suo cuore. Questo è vero delle cose materiali come di quelle spirituali. Anche l'uomo il cui solo scopo è di guadagnare ricchezze deve essere preparato a fare grandi sacrifici personali prima di poter raggiungere il suo obiettivo; e quanto più dovrà sacrificare chi vuole realizzare una vita buona e giusta?

[Martin Luther King diceva "se vuoi avere qualcosa, diventa quella cosa", a significare che se vuoi essere rispettato devi portare rispetto, se vuoi avere giustizia devi essere giusto, se vuoi costruire un mondo migliore devi diventare migliore.
Al contrario Hitler o Stalin istigavano la gente all'idea che eliminando gli ebrei, i nemici politici, o i contadini ricchi, lo stato sarebbe diventato migliore, li abituavano all'idea che non avevano bisogno di cambiare e migliorare se stessi, bastava uccidere tutti quelli che erano diversi da loro. Per sentirsi migliori ci si può sforzare di diventare migliori o cercare di abbassare gli altri al di sotto del nostro livello, possiamo fare dei sacrifici in nome di un nostro ideale oppure sacrificare gli altri in nome di esso.]

Ecco qui un uomo che è terribilmente povero. È estremamente desideroso di migliorare le sue condizioni e quelle della sua casa. Nonostante ciò ogni volta evita di lavorare, e si considera giustificato cercando di ingannare il suo datore di lavoro per via del basso stipendio. Un simile uomo non capisce i semplici rudimenti dei principi alla base della vera ricchezza. Non

è solamente totalmente inadatto a uscire fuori dalla sua miseria, ma ne sta attraendo una ancora più profonda verso di sé dimorando in essa, e mettendo in pratica pensieri indolenti, truffaldini e vili.

Ecco qui un uomo ricco che è vittima di una dolorosa e persistente malattia per via della sua ingordigia. È disponibile a dare grandi somme di denaro per guarire, ma non sacrificherà mai i suoi desideri ingordi. Vuole soddisfare il suo gusto per cibi ricchi e innaturali e nello stesso tempo essere anche sano. Un uomo simile è totalmente inadatto ad avere la salute, perché non ha ancora imparato i principi di base di una vita sana.

Ecco qui un datore di lavoro che usa mezzi illegali per evitare di pagare i salari minimi, e, sperando di realizzare maggiori guadagni, diminuisce gli stipendi dei suoi lavoratori. Un uomo simile è del tutto inadatto alla prosperità, e quando si troverà in bancarotta, sia come reputazione sia come denaro, incolperà le circostanze, non sapendo che lui è il solo responsabile della sua condizione.

Ho mostrato questi tre casi solo come esempi della verità che l'uomo è la causa (per quanto di solito senza comprenderlo) delle sue condizioni; che, pur mirando a un fine positivo, frustra continuamente le sue imprese incoraggiando pensieri e desideri che non si possono armonizzare con quel fine. Questi esempi sono molteplici e se ne possono citare senza sosta, ma non è necessario. Il lettore può, se così decide, seguire la traccia dell'azione delle leggi del pensiero nella sua mente e nella sua vita, e, finché ciò non è fatto, evitare di servirsi dei fatti esterni come basi dei propri ragionamenti.

Le circostanze, tuttavia, sono così complicate, i pensieri così profondamente radicati, e le condizioni che portano felicità variano così tanto da individuo a individuo, che l'intera condizione dell'anima di un uomo (sebbene possa essere conosciuta da lui stesso) non può essere giudicata dagli altri solo dall'aspetto esteriore della sua vita.

Un uomo può essere onesto in certi casi e, nonostante ciò, subire delle privazioni. Un uomo può essere disonesto talvolta e, nonostante ciò, guadagnare denaro. Ma la conclusione cui normalmente si arriva che il primo fallisce per colpa della sua onestà, e l'altro prospera per via della sua disonestà, è il risultato di un giudizio superficiale, che suppone che l'uomo disonesto sia quasi totalmente corrotto e quello onesto quasi totalmente

virtuoso. Alla luce di una conoscenza più profonda e una più vasta esperienza, un simile giudizio si scopre essere sbagliato. L'uomo disonesto può avere qualche ammirabile virtù assente nell'altro. L'uomo onesto raccoglie i buoni frutti dei suoni pensieri onesti e delle sue azioni, e attira a sé anche la sofferenza che i suoi vizi producono. Il disonesto allo stesso modo si guadagna la sua parte di sofferenza e felicità.

[Uscendo un po' dal suo tono biblico James Allen qui fa notare come non esista "l'uomo giusto" che è dipinto dalla Bibbia, è solo un'astrazione. Nessun uomo è totalmente giusto e perfetto, così come nessuno è assolutamente ingiusto e imperfetto. E qui sta proprio la ragione di essere di qualunque testo educativo, da questo libro alla Bibbia, dal Corano ai dialoghi di Confucio: perché non c'è nessun uomo troppo santo da non poter imparare qualcosa, né nessuno così dannato da non poter essere salvato. Può sembrare un discorso religioso più o meno noioso e adatto solo all'omelia di un prete, ma in realtà la maggior parte delle persone non più giovani si trovano in una di queste due condizioni: o credono di aver imparato ormai tutto quello che c'era da imparare dalla vita, o credono di essere stati troppo corrotti o usurati dall'esperienza per poter fare qualcosa di più che accontentarsi di quello che hanno e di quello che sono. E finché si crede di non dover o non poter cambiare si continuerà sempre a girare in tondo.]

Stimola la vanità umana pensare che uno stia soffrendo a causa delle proprie virtù. Ma solo quando un uomo avrà estirpato ogni malato, doloroso e impuro pensiero dalla sua mente e lavato ogni macchia di peccato dalla sua anima potrà allora essere nella posizione di sapere e dichiarare che le sue sofferenze sono la conseguenza delle sue buone, e non cattive, qualità. E sulla strada verso quella suprema perfezione troverà, lavorando sulla sua mente e la sua vita, la Grande Legge che è assolutamente giusta, e non può restituire bontà per cattiveria o cattiveria per bontà. In possesso di questa conoscenza, saprà allora, guardando indietro alla sua passata ignoranza e cecità, che la sua vita è, ed è sempre stata, ordinata secondo giustizia, e che tutte le sue esperienze passate, buone o cattive, erano una equa conseguenza della sua identità in evoluzione, ma non ancora completamente evoluta.

[Gli esseri umani vogliono sempre avere ragione, perché il cervello ha bisogno di stabilità, di certezze, non può mettere in dubbio troppe cose

altrimenti impazzirebbe. Soprattutto da questo deriva l'abitudine a pensare di avere sempre ragione, di essere dalla parte giusta, senza soffermarsi a chiedersi ogni volta se sia realmente così. Quest'abitudine porta alla rabbia, alla recriminazione e all'autocommiserazione, perché tutto ciò che ti va male e che non funziona della tua vita lo imputi a qualcun altro (è colpa dei genitori, del marito/moglie, del capoufficio, dell'economia, della società, della sfortuna…), e quindi non fai che lamentarti dicendo che non è giusto, che sei una vittima, parlando male degli altri e cercando sempre di giustificare te stesso. Questo gioco mentale serve a farti sentire importante, a poterti descrivere come una vittima e avere il perdono di te stesso e degli altri se non hai ancora raggiunto gli obiettivi che potresti raggiungere; ma è un gioco in cui hai solo da perdere. Recriminando e autocommiserandoti non vai avanti, non fai nulla o ripeti sempre le stesse azioni e gli stessi pensieri che hai già visto che non portano nessun risultato. Il tuo cervello cerca inconsciamente conferma dell'idea che ti sei formato di te stesso, cerca di farti fallire continuamente in modo che tu possa continuare a giocare al ruolo della vittima. Pensate ad esempio a quelle donne che per tutta la vita passano da un uomo all'altro, e tutti questi uomini le picchiano e le fanno soffrire. A prima vista si potrebbe dire che sono sfortunate, o al massimo che non sanno giudicare gli uomini; in realtà li sanno giudicare benissimo, e li scelgono proprio perché sono violenti, non è un caso infatti se una donna trova tre, quattro, cinque uomini tutti quasi uguali, è perché lei se li è sempre scelti così, per continuare a vivere com'è sempre vissuta, e ad essere la vittima che ha sempre pensato di essere.]

I pensieri e le azioni buone non possono mai produrre cattivi risultati. I pensieri e le azioni cattive non possono mai produrre buoni risultati. È come dire che nulla può venire da un chicco di grano se non grano, e nulla da un'ortica se non altre ortiche. Gli uomini capiscono questa legge nel mondo naturale e lavorano con essa, ma pochi la comprendono nel mondo del pensiero e della morale (sebbene il suo modo di operare sia altrettanto semplice e senza eccezioni), e quindi non cooperano con essa.

[È una riproposizione della legge buddhista del karma: da azioni buone deriva karma positivo, da azioni cattive deriva karma negativo. La difficoltà di capire questo semplice concetto risiede nella natura del mondo materiale, in cui è possibile arricchirsi velocemente tramite il furto, la

speculazione, la sopraffazione, o anche senza fare nulla di male tramite semplice fortuna. La mente e lo spirito invece sono della stessa natura della terra: hanno i loro tempi, e non li puoi forzare. Puoi innaffiare e concimare dei semi per farli crescere meglio, ma non aspettarti che diano frutti dalla sera alla mattina. Nel mondo spirituale, inoltre, non sono possibili il furto o la botta di fortuna: se incontri il Dalai Lama non puoi dargli una botta in testa e rubargli la serenità e la saggezza, né puoi diventare saggio da un giorno all'altro come vincendo alla lotteria. Per questo moralmente e spiritualmente ogni azione riceve sempre la sua giusta ricompensa o punizione, mentre nel mondo materiale puoi rubare e riuscire a farla franca e diventare ricco in fretta, nel mondo dello spirito non ci sono scorciatoie.]

La sofferenza è sempre il risultato di un pensiero sbagliato in qualche direzione. È un'indicazione che l'individuo è in disarmonia con se stesso e con la legge del suo essere. L'unico e supremo uso della sofferenza è di purificare, bruciare tutto ciò che c'è d'inutile e impuro. La sofferenza cessa per colui che è puro. Non ci può essere alcuna ragione nel fondere ancora l'oro dopo che le scorie sono state rimosse, così la persona perfettamente pura e illuminata non può soffrire.

[Lo stato naturale (o normale) dell'uomo è quello della felicità, se un uomo non è felice vuol dire che il suo spirito è malato. La sofferenza è come una febbre dell'animo: il corpo produce la febbre per cercare di uccidere i virus che stanno causando un'infezione con l'alta temperatura; similmente la sofferenza è il modo dell'animo per rendere certi pensieri, certi comportamenti e certi ambienti così dolorosi che si ha voglia di cambiare vita. Quando la sofferenza diventa insopportabile, allora ci si decide per forza a cambiare. Il problema è invece quando si può sopportare, e non si ha la forza e il coraggio di prendere una decisione. Un giorno un uomo passeggiando per la strada vede in un giardino un cane che guaisce come se stesse male, bussa allora alla porta della casa e avverte il proprietario, che però gli risponde che è solo "uno stupido vecchio cane", e che guaisce in quel modo perché è seduto su un chiodo. Il passante allora gli chiede come mai non si sposta se il problema è solo quello, e il padrone gli risponde "perché è uno stupido vecchio cane: il chiodo gli fa abbastanza male da farlo lamentare, ma non abbastanza male da spingerlo ad alzarsi e sedersi da qualche altra parte".]

Le circostanze che un uomo incontra in cui soffre sono il risultato della sua disarmonia mentale. Quelle che lo rendono felice, non semplicemente ricco materialmente, sono la misura del suo pensiero corretto. **L'infelicità e la miseria morale, non la povertà, sono la misura del pensiero scorretto.** Un uomo può essere maledetto e ricco, o benedetto e povero. La felicità e la ricchezza si possono unire insieme solo quando le ricchezze sono usate giustamente e saggiamente. E il povero cade nella miseria solo quando considera le sue condizioni come un peso che gli è stato ingiustamente imposto.

Indigenza e indulgenza sono i due estremi dell'infelicità. Sono entrambi parimenti innaturali, e il risultato di un disordine mentale. Un uomo non ha il giusto ordine mentale finché non è felice, in salute, e prospero. E la felicità, la salute e la prosperità sono il risultato di una concordanza armoniosa di ciò che è interno con ciò che è esterno, dell'uomo con l'ambiente circostante.

[Con la morale tipicamente calvinista James Allen condanna sia i poveri che non fanno nulla per migliorare la propria condizione, che i ricchi che non usano i soldi che hanno per il bene della società, ma si limitano ad accumularli o ad usarli per il proprio piacere o per fare ancora più soldi. La miseria del povero non è data dalle sue condizioni materiali, ma dal suo stato mentale, dal sentirsi una vittima della società invece di darsi da fare e sfruttare le tante opportunità che il ricco mondo moderno gli offre. Il vittimismo porta a non sentirsi padroni della propria vita, finendo per vivere alle spalle degli altri nelle mense dei poveri e con assegni di disoccupazione, e nello stesso tempo maledicendo lo stesso stato da cui si prende l'elemosina e la società da cui quello stato deriva. I ricchi invece devono seguire il consiglio di Rockefeller, che diceva di destinare sempre il 5% dei propri guadagni in beneficenza, perché il ricco deve ricordarsi di condividere, di essere generoso. Quelli che vogliono arricchirsi, ma non sono disposti a separarsi da quel 5% quando si tratta di pochi centesimi (perché non guadagnano ancora quasi nulla), a maggior ragione non lo faranno quando si tratterà di milioni di dollari (o di euro), e quasi certamente non avranno alcun successo, e se anche lo avranno non sapranno mantenerlo. La gente disprezza le persone tirchie, che pensano solo a prendere e basta, e questo finisce per non rendergli la vita facile. Ma

ancora peggiore è che la persona tirchia disprezza se stessa, e se cerca così spasmodicamente di accumulare denaro e non perderne neanche una goccia è perché ha paura di non essere nulla senza di esso, di non poter essere ammirato e amato come semplice essere umano.]

Un uomo incomincia a essere tale quando cessa di piagnucolare e maledire il destino, e incomincia a cercare la segreta giustizia che regola la vita. E, come adatta la sua mente a questo nuovo metro di giudizio, cessa di accusare gli altri come causa delle sue condizioni, e cresce con solidi e nobili pensieri. Cessa di tirare calci alle sue circostanze, ma incomincia a usarle come un aiuto per un suo più rapido progresso, e come un mezzo di scoperta dei poteri e delle possibilità nascosti all'interno di sé.

L'ordine, non il caos, è il principio dominante nell'universo. La giustizia, non l'ingiustizia, è l'anima e il corpo della vita. E l'onestà, non la corruzione, è la forza plasmante e trainante dell'energia spirituale che governa il mondo. Stando così le cose, l'uomo non ha che da essere sincero con se stesso per scoprire che l'universo è giusto; e durante questo percorso per mettersi nella giusta ottica, scoprirà che, come lui cambia le sue idee verso le cose e le altre persone, le cose e le altre persone cambiano idea nei suoi confronti.

La prova di questa verità è in ogni persona, e si può facilmente investigare tramite un'introspezione sistematica e l'autoanalisi. Fai cambiare completamente i pensieri a un uomo e rimarrà stupefatto dalla rapida trasformazione che avrà effetto nelle condizioni materiali della sua vita.

[Einstein diceva che la prova della stupidità di un uomo la si ha non quando commette un errore, ma nel momento in cui ripete lo stesso comportamento di prima aspettandosi risultati diversi. Sembra ovvio ma la maggior parte degli uomini è così: agiscono per abitudine, e quando sbattono contro un muro spesso continuano a prenderlo a testate per un bel po', a volte anche per tutta la vita. Per giustificare questo comportamento si tira fuori la scusa del carattere ("sono fatto così e non posso/voglio cambiare"), della sfortuna ("ma perché tutti gli uomini di cui m'innamoro mi maltrattano?"), o del destino o di qualche menomazione fisica o mentale ("sono troppo brutto per piacere alle donne" o "non sono abbastanza intelligente per andare bene a scuola"). Tutte queste autoconvinzioni

bloccano gli esseri umani, e li portano ad agire sempre nello stesso modo chiedendosi come mai non riescono a risolvere i loro problemi, oppure portandoli alla rassegnazione o alla disperazione, e quindi a smettere di tentare in qualunque modo.]

Gli uomini sono convinti che i pensieri possano essere tenuti segreti, ma non si può. Si cristallizzano rapidamente in abitudini, e le abitudini si materializzano nei vizi dell'ubriachezza e della sensualità, che prendono la forma della miseria e della malattia. I pensieri impuri di ogni tipo si cristallizzano in snervanti e confuse abitudini, che prendono la forma di circostanze avverse o che ci distraggono. I pensieri della paura, del dubbio e dell'indecisione si cristallizzano in abitudini deboli, vili e irresolute, che si materializzano in circostanze di fallimento, indigenza e servile dipendenza.

I pensieri pigri si cristallizzano in abitudini di sporcizia e disonestà, che prendono la forma di circostanze di oscenità e mendicità. I pensieri di odio e condanna cristallizzano in abitudini di accusa e violenza, che prendono la forma di offese e persecuzioni. I pensieri egocentrici di qualunque tipo si cristallizzano tutti in abitudini di egoismo, che prendono la forma di circostanze più o meno stressanti.

Al contrario i bei pensieri di tutti i tipi cristallizzano in abitudini di grazia e gentilezza, che prendono la forma di geniali e solari circostanze. I pensieri puri cristallizzano in abitudini di temperanza e autocontrollo, che prendono la forma di circostanze di tranquillità e di pace. I pensieri di coraggio, fiducia in se stessi e decisione cristallizzano in abitudini virili, che prendono la forma di circostanze di successo, abbondanza e libertà.

I pensieri energici cristallizzano in abitudini di pulizia e industriosità, che prendono la forma di circostanze di piacevolezza. Pensieri gentili e di perdono cristallizzano in abitudini di gentilezza, che prendono la forma di circostanze di protezione e difesa degli altri. Pensieri di amore e altruisti cristallizzano in abitudini di abnegazione per gli altri, che prendono la forma di sicura e durevole prosperità e di vere ricchezze.

Una particolare catena di pensieri che continua, siano essi buoni o cattivi, non può non produrre effetti sul carattere e sulle circostanze. **Un uomo non può scegliere direttamente le sue circostanze, ma può scegliere i suoi**

pensieri, e così indirettamente, ma sicuramente, plasma le sue circostanze .

*[Sono le **catene di pensieri** che fanno la differenza. Per catene di pensieri l'autore intende lo stesso o simili pensieri ripetuti molte volte tutti i giorni per anni. Normalmente gli uomini sono incostanti, un giorno si alzano con il piede sbagliato e sono depressi, oppure gli capita qualcosa di brutto e cadono nell'autocommiserazione, un altro giorno non sanno neanche loro perché si sentono particolarmente in forma, oppure cercano di disciplinarsi nel concentrarsi per fare bene il proprio lavoro almeno per quel giorno. La ragione per cui la condizione di quasi tutti gli uomini rimane più o meno costante è che questi pensieri positivi e negativi si susseguono continuamente nella mente, quindi invece che procedere, magari anche lentamente, seguendo sempre una determinata strada queste persone vanno avanti e indietro, a destra e a sinistra, senza sapere neanche il perché, e in molti casi non avendo idea di dove sono e dove vogliono andare. La catena di pensieri indica l'avere un obiettivo a cui puntare, e quindi avere la capacità di concentrare i propri pensieri in quella direzione, e non permettere a idee contrarie di prendere possesso della mente. Se si riesce a fare questo, si avrà una catena di pensieri molto simili che spingono tutti nella stessa direzione e verso lo stesso destino, altrimenti si continuerà a girare in tondo.]*

La natura aiuta ogni uomo nella gratificazione dei pensieri che egli maggiormente incoraggia, e gli presenta opportunità che accelereranno sempre più la venuta in superficie dei pensieri sia buoni che cattivi.

Fate smettere a un uomo di fare pensieri sbagliati, e tutto il mondo si ammorbidirà verso di lui, e sarà pronto ad aiutarlo. Fategli mettere da parte i suoi pensieri deboli e malati e molte opportunità fioriranno da ogni parte per aiutare la sua forte determinazione. Fate in modo che incoraggi i pensieri buoni, e nessuna disgrazia lo fermerà nella miseria e nella vergogna. Il mondo è il vostro caleidoscopio, e le varie combinazioni di colori che in ogni momento esso vi presenta sono le fotografie perfettamente corrispondenti dei vostri incessanti pensieri.

Sarai quel che vorrai essere;
Lascia che il fallimento trovi la sua falsa soddisfazione

Nella parola “ambiente”
Ma lo spirito lo rifiuta ed è libero.

Esso domina il tempo, conquista lo spazio;
spaventa quel presuntuoso prestigiatore, il Caso,
e comanda il tiranno Circostanza
pur senza corona, e rimane al posto di un servo.

La Volontà umana, quella forza invisibile,
figlia dell’Anima immortale
può aprire la strada a qualunque obiettivo,
anche attraverso mura di granito.

Non essere impaziente nel ritardo,
Ma aspetta come uno che comprende;
Quando lo spirito sorge e comanda,
Gli dei sono pronti a obbedire.

Capitolo tre

Effetto del Pensiero sulla Salute e sul Corpo

Il corpo è il servo della mente. Obbedisce agli ordini della mente, che siano scelti coscientemente o che siano espressi automaticamente. Ricevendo come comando dei pensieri sbagliati il corpo affonda rapidamente nella malattia e nel deterioramento; avendo invece come ordini pensieri positivi e belli anche il corpo assume l’aspetto della giovinezza e della bellezza.

Malattia e salute, come le circostanze, hanno radici nel pensiero. Pensieri malati esprimeranno se stessi attraverso corpi malati. Pensieri di paura si sa che hanno ucciso certi uomini con la stessa rapidità di un proiettile, e continuano ad uccidere altre migliaia di persone altrettanto sicuramente, sebbene meno velocemente. Quelle che vivono nella paura della malattia sono le persone che si ammalano. L’ansia demoralizza velocemente tutto il corpo, e lo apre all’entrata della malattia; i pensieri impuri, intanto, anche se non assecondati nel mondo fisico, distruggeranno presto il sistema nervoso.

[Anche se ovviamente non si può dire che le malattie abbiano un'origine esclusivamente mentale, in molti casi è così. Spesso soffriamo di dolori che sono totalmente di natura psicosomatica, e scompaiono quando ci mettiamo a pensare ad altro e il nostro umore migliora. E anche nel caso delle vere e proprio malattie i sentimenti negativi abbassano le difese del sistema immunitario rendendo più facili le infezioni. E non è necessario assecondare i pensieri sbagliati facendo materialmente qualcosa, anzi spesso la rabbia repressa e la disperazione sono peggiori per il fisico di azioni poco salutari come ubriacarsi o mangiare troppo.]

Pensieri forti, puri e felici rafforzano il corpo nel vigore e nella grazia. Il corpo è uno strumento delicato e duttile, che risponde prontamente ai pensieri che su di esso vengono impressi, e le abitudini di pensiero produrranno sul corpo i loro effetti, buoni o cattivi.

Gli uomini continueranno ad avere pensieri impuri e sangue avvelenato finché lasceranno propagare nella loro mente pensieri non puliti. Da un cuore pulito deriva una vita pulita e un corpo pulito. Da una mente corrotta deriva una vita corrotta e un corpo corrotto. Il pensiero è la sorgente dell'azione, della vita e della manifestazione; rendi la sorgente pura e tutto sarà puro.

Cambiare la dieta non aiuterà l'uomo che non cambierà i suoi pensieri. Quando un uomo rende i suoi pensieri puri non desidera più cibi impuri.

[Quasi tutti quelli che incominciano una dieta dopo un po' la interrompono, e dopo un anno hanno ripreso tutto il peso perso, e spesso sono ingrassati un pochino di più. La disciplina non serve a nulla se alla base non c'è un'idea precisa di ciò che si vuole ottenere; chi fallisce le diete le incomincia dicendosi che deve resistere, e ogni giorno pensa a quanta fatica sta facendo, a quanta fame ha, a quanto gli piacerebbe farsi una bella mangiata; con disciplina si sforza di rispettare le regole, ma dentro di se continua a odiare questa dieta e a non vedere l'ora che sia finita. Perché non vede l'ora che sia finita? Per poter tornare a vivere normalmente, cioè per tornare a vivere come prima. Quindi fin dall'inizio non c'era l'intenzione di cambiare vita e di migliorare se stessi, ma solo il desiderio di dimagrire per poi poter mantenere le stesse abitudini di prima; ma tenere quelle abitudini significa ingrassare di nuovo. Ecco perché la

disciplina non basta: se vuoi dimagrire non devi obbligarti alla dieta, né desiderare di diventare magro, ma amare mangiare cibi sani e in quantità non eccessive, muoverti e fare un po' di esercizio. Il dimagrire non è che una conseguenza di questi sentimenti, se alla base non ti piace lo stile di vita che devi avere per ottenere e mantenere un obiettivo, il problema è quello, non che non hai abbastanza forza di volontà o la giusta strategia.]

Se vuoi perfezionare il tuo corpo, controlla la tua mente. Se vuoi migliorare il tuo corpo, abbellisci la tua mente. Pensieri di cattiveria, invidia, disappunto, depressione, derubano il corpo della sua salute e della sua grazia. Una brutta faccia non viene dal caso, deriva da brutti pensieri. Le rughe che sfigurano sono disegnate dalla pazzia, dalla passione e dall'orgoglio.

Conosco una donna di novantasei anni che ha la faccia radiosa e innocente di una bambina. Conosco un uomo ben sotto la mezza età la cui faccia è disegnata da contorni disarmonici. La prima è il risultato di una disposizione dolce e solare; la seconda il risultato della passione e dell'infelicità.

Come non potete avere una casa bella e salutare senza far entrare aria fresca e sole liberamente nelle vostre stanze, così un corpo forte e una faccia luminosa, felice o serena può venire solo dalla accoglienza nella mente di pensieri di gioia, buona volontà e serenità.

[Gli antichi greci avevano un proverbio che diceva "bello, quindi buono". Questo modo di dire esprimeva la loro visione estetica, che si nota facilmente nelle statue che rappresentano quasi sempre uomini (nel senso di maschi, si tratti di esseri umani, eroi o dei) giovani e belli, di solito nudi o quasi nudi. Una statua sovvertiva quest'ordine per mostrare tutto ciò che i greci disprezzavano, si tratta della "vecchia ubriaca", che raffigurava una donna (quindi inferiore all'uomo) vecchia, brutta e in preda all'ubriachezza (e quindi priva anche della capacità di ragionare). La bellezza di cui parla James Allen è invece meno specifica, anche un vecchio può essere bello nel senso di avere un viso sereno e una bella risata. La nostra concezione di bellezza è del tutto simile a quella dei greci, basta guardare le donne in televisione per vedere come non ce ne siano né di brutte né di vecchie; oppure osservare con quanta poca cura vengono trattati gli anziani; o come

le donne giovani possano facilmente fare carriera e soldi andando a letto con superiori o uomini importanti, mentre le donne oltre i quaranta o cinquant'anni se sono senza lavoro non hanno quasi nessuna speranza di trovarne uno. La nostra società però è meno ottimista che quella greca: noi non pensiamo che il bello sia anche buono, anzi crediamo che gli uomini e le donne molto belli siano vuoti, ignoranti, incapaci e abbiano successo immeritatamente. Ma nonostante questo continuiamo a desiderare di andare a letto con loro, e continuiamo a sognare di diventare come loro. L'estetica e la bellezza sono molto importanti, perché ciò che tu pensi che sia bello e desiderabile rappresenterà per te un modello da imitare e un obiettivo da raggiungere, bisogna stare dunque molto attenti a cosa si ritiene bello. Bisogna anche stare attenti alla propria faccia allo specchio, perché se vediamo che abbiamo una brutta faccia vuol dire che c'è qualcosa che non va. Se da soli, senza nessuno che ci guarda e senza dover recitare una parte per gli altri, non riusciamo a sorridere, a piacerci un po', o se addirittura non riusciamo nemmeno a guardarci o abbiamo voglia di sputarci in faccia da soli, vuol dire che ci sono molte cose da cambiare.]

Nella faccia degli anziani ci sono rughe fatte dalla simpatia, altre da forti e puri pensieri, altre sono scavate dalla passione. Chi può distinguerle? Con chi ha vissuto giustamente il tempo è calmo, pacifico e morbidamente dolce, come il sole all'alba. Ho visto recentemente un filosofo sul letto di morte, non era vecchio se non negli anni. È morto dolcemente e pacificamente così com'è vissuto.

Non c'è medico come un pensiero gioioso per dissipare le malattie del corpo; non c'è maggior conforto che la buona volontà per disperdere le ombre del dolore e della tristezza. Vivere continuamente in pensieri malevoli, di cinismo, sospetto e invidia, significa essere confinati in una prigione creata da noi stessi. Ma pensare bene di tutto, essere allegri per qualunque cosa, imparare pazientemente a trovare il buono dappertutto, simili pensieri non egoistici sono i veri cancelli del paradiso; e dimorare giorno per giorno in pensieri pacifici verso ogni creatura porterà pace abbondante al possessore di simili pensieri.

Capitolo quattro

Pensieri e obiettivi

Fino a che il pensiero non è connesso a un obiettivo, non possono esserci realizzazioni intelligenti. Nella maggior parte dei casi i pensieri sono come delle barche abbandonate alla deriva nell'oceano della vita. L'essere senza scopo è un peccato, e questa deriva non deve continuare a colui che vuole tenersi lontano dalla catastrofe e dalla distruzione.

[Tutti i pensieri hanno delle realizzazioni, cioè delle conseguenze nel mondo materiale, ma solo quelli che nascono dall'avere un obiettivo preciso, una strategia, creano qualcosa d'intelligente. È nella natura del pensiero quella di andare di qua e di là, se non impariamo a indirizzarlo non riusciremo ad andare da nessuna parte né a realizzare nulla. Il "peccato" in questo paragrafo è da intendere in senso religioso, essere senza scopo è cioè un insulto a Dio perché significa non usare il nostro cervello in modo da mettere ordine nelle nostre idee, e il nostro tempo e la nostra energia per fare cose utili.]

Chi non ha un obiettivo centrale nella propria vita cade facilmente preda di preoccupazioni, paure, problemi e autocommiserazione; tutti segni di debolezza che portano sicuramente, come i peccati coscientemente pianificati (sebbene per una strada differente), al fallimento, all'infelicità, e alla sconfitta, perché la debolezza non può continuare ad esistere in un universo che si evolve in direzione della forza.

[Questo concetto non è così immediato. Si può pensare facilmente che se uno non ha nessun obiettivo può essere più felice: non deve faticare per raggiungerlo, avere paura di fallire, o temere di perdere ciò che, eventualmente, è riuscito a conquistare. In realtà tutti sono soggetti ad avere problemi e paure, la differenza è che chi ha un obiettivo ha una ragione valida per superarli, ed ha anche una strada tracciata che gli permette di progredire in una certa direzione. Chi pensa invece a sopravvivere e basta, anche quando risolve i problemi che la sopravvivenza gli pone, rimane sempre nello stesso punto, e non ha nessuna reale speranza di avere una vita diversa domani rispetto a quanto ha oggi. E questo non incide solo sul tipo di vita che uno vive e i risultati che può ottenere, ma anche sul proprio umore e sulla propria identità. Se pensi solo a sopravvivere ti sentirai angosciato dai problemi e dalle preoccupazioni, perché se non li superassi non potresti nemmeno sopravvivere più, e saresti

spesso preda dell'autocommiserazione pensando a come è messa la tua vita e come ti sembra che non ci sia nessun modo di cambiarla. Chi invece ha un obiettivo può vedere nel fallimento solo un ritardo, non una catastrofe, oppure un modo per imparare qualcosa su come non bisogna fare certe cose, non è quindi nulla di tragico che debba creare così tanta ansia prima e tanto sconforto dopo. Infine l'avere qualcosa da raggiungere ti dà anche maggiore energia ed entusiasmo per rialzarti e riprendere a lottare, e poiché tutti cadiamo e dobbiamo poi rialzarci chi ha un traguardo da tagliare ha una marcia in più rispetto agli altri.]

Un uomo dovrebbe concepire un obiettivo nel suo cuore e proporsi con determinazione di realizzarlo. Dovrebbe fare di quest'obiettivo il punto centrale dei suoi pensieri. Può prendere la forma di un ideale spirituale o può essere un oggetto concreto, secondo la natura dell'uomo in quel momento, ma qualunque esso sia egli dovrebbe fermamente concentrare le forze del suo pensiero sull'obiettivo che si è posto davanti a sé. Dovrebbe fare di questo scopo il suo dovere supremo, e dovrebbe dedicare se stesso al suo raggiungimento, non permettendo ai suoi pensieri di vagare lontano in sciocchezze, desideri e fantasie. Questa è la strada maestra verso l'autocontrollo e la vera concentrazione del pensiero. Anche se quell'uomo fallirà ancora e ancora nel realizzare il suo obiettivo (come necessariamente dovrà essere finché non avrà sconfitto le proprie debolezze), la forza di carattere guadagnata sarà la misura del suo vero successo, e questo creerà un nuovo punto di partenza per altra forza e trionfi in futuro.

[Il fallimento è una componente necessaria del successo, nessuno riesce a raggiungere grandi (e spesso anche piccoli) obiettivi immediatamente e al primo colpo. Gli uomini tendono a focalizzarsi sul mondo esterno, misurando il proprio successo da quello delle proprie azioni, dimenticando che l'esperienza ha come effetto più importante il fatto che modifica noi stessi. Certe azioni e abitudini possono portarci anche dei vantaggi, o non sembrarci dannose, ma ci rendono uomini peggiori facendoci perdere la salute (il fumo o la dieta sbagliata), il tempo (la televisione, i videogiochi, il gossip), il controllo di noi stessi (alcol e droghe) o il denaro (il gioco d'azzardo e la moda). Dobbiamo quindi valutare ogni comportamento chiedendoci se è consono ai nostri obiettivi, e che genere di persona diventeremmo se adottassimo quel tipo di comportamento abitualmente nei

prossimi anni. Solo così gli insuccessi potranno essere comunque un modo di imparare, di evolvere, di migliorare e quindi anche di avvicinarci al nostro obiettivo, perché per raggiungerlo non dobbiamo riuscire a fare una certa cosa, ma riuscire a diventare il tipo di persona che è in grado di creare il successo che desideriamo. Immaginate di non avere un soldo ma di avere tutte le conoscenze, le capacità e il carattere di Bill Gates, magari non riuscirete a creare dal nulla un'azienda come la Microsoft una seconda volta con lo stesso successo, ma certamente non avrete difficoltà a diventare notevolmente ricchi in poco tempo. Se invece foste voi stessi e vi piovesse dal cielo qualche milione di euro probabilmente non sapreste come gestirlo, provereste a fare degli investimenti perdendo buona parte dei soldi, comprereste delle cose inutili e costosissime, vi fareste truffare da gente che vuole approfittare dei vostri soldi, e alla fine forse avere avuto quei soldi finirebbe per essere più una maledizione che un evento positivo. Per questo, sebbene certamente i risultati siano importanti, bisogna prima focalizzarci su cosa diventiamo facendo le cose che facciamo, perché è poi ciò che saremo che determinerà anche quello che avremo e la vita che saremo in grado di vivere.]

Coloro che non sono abituati ai timori che accompagnano un grande obiettivo dovrebbero fissare i loro pensieri sull'impeccabile esecuzione del loro dovere, non importa quanto insignificante ciò possa sembrare. Solo in questa maniera i pensieri possono essere raccolti e concentrati, e la determinazione e l'energia possono essere sviluppate, fatto questo non c'è niente che non possa essere realizzato.

[A un allievo che chiedeva cosa fosse il buddhismo un maestro zen rispose "Hai mangiato la zuppa di riso? Allora ora lava la tua ciotola.". Questa abitudine ad eseguire bene e subito i lavori più piccoli ed umili è alla base sia del buddhismo che del confucianesimo, ed è la ragione fondamentale del successo economico della Cina e del Giappone. Quando si parte dal niente o quasi bisogna imparare a fare le piccole cose, e sapersi accontentare dei piccoli lavori, seguendo i detti che dicono che "un viaggio lungo mille chilometri inizia con un piccolo passo" (frase di Lao Tzu , fondatore della filosofia cinese del taoismo) e che per saper comandare bisogna prima sapere obbedire.]

L’animo debole conoscendo le sue debolezze, e credendo a questa verità (che la forza può essere sviluppata solo tramite l’impegno e la pratica), comincerà subito a impegnarsi, e aggiungendo fatica alla fatica, pazienza alla pazienza, e forza alla forza, non finirà mai di svilupparsi, e alla fine diventerà divinamente forte.

Come un uomo fisicamente debole può diventare forte tramite un attento e paziente allenamento, così un uomo dal pensiero debole può renderlo forte esercitandosi nel pensiero corretto.

Mettere da parte l’assenza di uno scopo e la debolezza, e incominciare a pensare con un obiettivo in mente, significa entrare nei ranghi di quelle persone forti che riconoscono il fallimento come una delle strade verso la realizzazione, che rendono tutte le condizioni esterne loro schiave invece di esserne servi, e che pensano intensamente, provano senza paura, e realizzano con maestria i loro scopi.

[Non esistono persone che nascono forti, la forza si sviluppa con l’educazione, l’esperienza e la consapevolezza. Quello che divide le persone di successo da quelle che si sentono fallite è la consapevolezza di poter migliorare; entrambe nella vita hanno subito sconfitte e delusioni, ma le prime hanno insistito nel perseguimento dei loro obiettivi fino ad ottenerli, i secondi invece si sono arresi, spesso dopo il primo insuccesso. Se non si crede di essere capaci di imparare si avrà sempre troppa paura di sbagliare per fare qualunque cosa, e ogni fallimento invece di essere una occasione per imparare dai propri errori e per essere orgogliosi di avere almeno fatto un tentativo diventerà un evento catastrofico, in cui viene scossa la nostra autostima e in cui ci sentiamo dei falliti.]

Dopo aver deciso il proprio obiettivo, un uomo dovrebbe mentalmente disegnare una strada che lo porti al raggiungimento del suo scopo, senza guardare a destra né a sinistra. Dubbi e paura dovrebbero essere rigorosamente esclusi; sono elementi disintegranti che rompono la linea retta dello sforzo, rendendolo curvo, inefficace e inutile. Pensieri di dubbio e paura non realizzano mai niente, e non potranno mai farlo. Conducono sempre al fallimento. Lo scopo, l’energia, la forza di fare le cose, e tutti i pensieri potenti cessano quando il dubbio e la paura s’insinuano dentro.

[Se provate a correre in uno di quei circuiti americani come Indianapolis, in cui le macchine vanno ad altissima velocità, vi troverete sempre alla vostra destra un muro di cemento che delimita la pista. Il vostro cervello sa che quel muro è pericoloso, che non vuole schiantarsi contro di esso, e per questo naturalmente si concentrerà in quella direzione, e quando arriverà il momento di curvare sarete troppo distratti per accorgervene in tempo, andrete dritti e vi sfracellerete. Se si pensa continuamente a un pericolo, anche quando esso è reale, non si fa altro che andare verso di esso. Per affrontare un problema bisogna dedicare un po' di tempo inizialmente alla sua comprensione, poi bisogna pensare solo alla sua soluzione. Allo stesso modo per correre una gara a Indianapolis si deve riconoscere il pericolo del muro, notare la grandezza della pista e lo spazio disponibile, ma poi concentrarsi solo sulla strada su cui si deve correre, senza farsi distrarre mai dalla paura di ciò che potrebbe accadere se si commettesse un errore. È vero che in questo modo non ci si garantisce di sopravvivere, perché ci si può comunque schiantare contro il muro, ma se non altro si ha qualche possibilità, se invece si rimane in preda alla paura si è sicuri di schiantarsi al 100%.]

La volontà di fare qualcosa deriva dalla consapevolezza che possiamo farla. Dubbi e paure sono i grandi nemici della conoscenza, e chi li incoraggia, chi non li uccide, si ostacola da solo ad ogni passo.

Colui che ha vinto il dubbio e la paura ha vinto il fallimento. Ogni suo pensiero è alleato con la forza, e tutte le difficoltà sono incontrate con coraggio e saggiamente superate. I suoi scopi sono piantati secondo le stagioni, e germogliano e portano frutti che non cadono prematuramente al suolo.

Il pensiero, alleato senza paura allo scopo, diventa una forza creativa. Chi lo sa è pronto a diventare qualcosa di superiore e più forte di un mero miscuglio di pensieri cangianti e sensazioni mutevoli. Chi lo fa è diventato il cosciente e intelligente padrone dei poteri della sua mente.

[Essere padrone della propria mente significa seminare bene. Seminare bene significa scegliere i semi giusti e il momento e il terreno migliori per piantarli. I semi giusti sono gli scopi migliori che ci possiamo prefiggere.

Se si sta attenti a seminare i semi giusti, nel terreno più fertile e nel periodo più propizio la terra darà frutti senza molto sforzo.]

Capitolo cinque

Il fattore pensiero nella realizzazione

Tutto ciò che un uomo realizza e tutto ciò che non riesce a realizzare sono il diretto risultato dei suoi pensieri. In un universo ordinato giustamente, dove la perdita dell'equilibrio significa la distruzione totale, la responsabilità individuale deve essere assoluta. **Le debolezze e la forza, la purità e l'impurità di un uomo sono sue proprie** , e non di un altro uomo. Sono dovute a lui stesso, non causate da altri; e possono essere cambiate solo da lui, mai da altri. La sua condizione pure è sua propria, e non di un altro uomo. La sua sofferenza e la sua felicità si sviluppano da dentro di lui. Come pensa così è; come continua a pensare, così rimarrà.

Qui compare il titolo del libro: "Come un uomo pensa, così è". Questo paragrafo spiega come queste parole non significhino solo che noi siamo ciò che realmente pensiamo nel nostro cuore, al di là di quello che facciamo, delle parole che diciamo e delle maschere che indossiamo, ma hanno come logica conseguenza che tutto ciò che noi siamo è una nostra responsabilità. Se io sono ciò che penso ogni minuto intimamente, nessuno a parte me è responsabile di questi pensieri, e quindi nemmeno di ciò che io sono, e quindi nemmeno di quello che provo, di quello che faccio o di quello che possiedo. Se uno è povero, infelice, sofferente, lo è perché i suoi pensieri lo portano a vivere una vita simile; a meno che non abbia problemi fisici o mentali molto gravi o sia troppo vecchio per ragionare e/o muoversi un uomo è completamente padrone di ciò che è, e quindi del proprio destino e dei sentimenti che prova. Anche la sofferenza e la felicità derivano solo da quello che siamo, non da ciò che c'è all'esterno di noi. Il mondo è pieno di uomini che se avessero una montagna di soldi non riuscirebbero a sentirsi felici, anzi la userebbero per distruggersi ulteriormente e farsi ancora più male; d'altra parte ci sono casi di uomini come Victor Frankl , giovane psicologo ebreo, che finì in un campo di concentramento e, nonostante

l'ambiente, cercò di dare un senso alla sua vita e alla sua sofferenza, osservando che le persone che morivano non erano uccise direttamente dai tedeschi, ma morivano perché si lasciavano morire, perché vivere per loro aveva perso qualunque significato. Ecco perché intitolò il suo libro su quell'esperienza "Un uomo in cerca del significato" (ripubblicato recentemente in Italia anche come " uno psicologo nei lager ")

Un uomo forte non può aiutarne uno debole, a meno che il più debole non abbia la volontà di essere aiutato, e anche allora l'uomo debole deve farsi forte da solo. Deve, tramite i suoi propri sforzi, sviluppare la forza che ammira negli altri. Nessuno se non lui stesso può cambiare la sua condizione.

È stato solito in passato per la gente pensare e dire "Molti uomini sono schiavi perché uno è un oppressore; odiamo l'oppressore." Ora, tuttavia, c'è tra diverse persone la tendenza a rovesciare questo giudizio e dire "Un uomo è un oppressore perché molti sono schiavi; disprezziamo gli schiavi." La verità è che oppressore e schiavo cooperano entrambi nell'ignoranza, e, mentre sembra che si facciano male a vicenda, in realtà danneggiano solo se stessi. Una Conoscenza perfetta percepisce l'azione della legge nella debolezza dell'oppresso e nell'uso sbagliato del potere da parte dell'oppressore. Un Amore perfetto, vedendo la sofferenza che entrambi gli stati implicano, non condanna né l'uno né l'altro. Una Compassione perfetta abbraccia sia l'oppresso sia l'oppressore.

Manzoni aveva una concezione del mondo in cui "non c'è che fare torto o patirlo", in cui gli uomini si dividono in maniera netta in oppressi e oppressori. Seguendo la morale cristiana, essendo gli italiani colpiti dalla dominazione austriaca, Manzoni si schiera dalla parte degli oppressi. Nella società americana, invece, con il diffondersi del mito del "self-made man" (l'uomo che si è fatto da solo) e dell'"American dream"(il sogno americano, per cui tutti hanno la possibilità di diventare ricchi anche partendo dal nulla) dalla seconda metà dell'ottocento si è sempre più diffusa l'idea che gli oppressi siano colpevoli. Per "oppressi" in America s'intende semplicemente i poveri, quelli che non hanno avuto successo. Charles Fillmore , mistico di quel periodo, diceva "It is a sin to be poor" (è un peccato essere poveri), intendendo che, poiché il denaro deriva dai servizi che rendiamo agli altri, se siamo poveri vuol dire che non facciamo

niente di significativo per la società per cui valga la pena pagarci. Questo spiega come mai il comunismo non abbia mai avuto molto successo in America.
Oppressi e oppressori, ricchi e poveri, sono però le due facce di una stessa medaglia, e il fatto che uno sia ricco e oppressore non significa necessariamente che sia felice, così come il fatto che uno sia oppresso e povero non significa che sia sempre incolpevole e meritevole di avere una sorte migliore. Solo chi coltiva bene la propria mente può riuscire a superare questo dualismo, ed essere ricco o povero senza essere né oppressore né oppresso.

Colui che ha conquistato la debolezza e si è disfatto di tutti i pensieri egoistici non appartiene né agli oppressori né agli oppressi. È libero.

Un uomo può sollevarsi, conquistare e realizzare qualcosa solo elevando i suoi pensieri. E non può che rimanere debole, abietto e miserabile rifiutando di elevare i suoi pensieri.

Prima che un uomo possa raggiungere qualunque cosa, anche di materiale, deve elevare i suoi pensieri al di sopra della soddisfazione degli istinti animali. Non può, per avere successo, rinunciare a tutti i suoi istinti animali e a tutto il suo egoismo in nessun modo, ma almeno una loro parte deve essere sacrificata. Un uomo il cui primo pensiero è l'istinto bestiale non può né pensare chiaramente né pianificare metodicamente. Non può trovare e sviluppare le sue risorse nascoste, e fallirebbe in qualunque impresa. Non avendo cominciato a controllare i suoi pensieri come un essere umano, non è nella posizione di controllare affari e assumersi delle serie responsabilità. Non è adatto ad agire in maniera indipendente e a stare in piedi da solo, ma è limitato solo dai pensieri che sceglie.

Il problema del progresso e delle nazioni più ricche è che hanno creato un mondo in cui i piaceri sono facilmente ottenibili, e ce n'è per infiniti gusti: la televisione, il sesso, il gioco d'azzardo, l'alcol, la droga… Tutte le persone hanno qualche punto debole, qualcosa che riesce maggiormente a fare leva convincendole a distrarsi, a perdere tempo ed energie inseguendo piaceri effimeri (e spesso stupidi e pericolosi), e nel nostro mondo senza dubbio puoi trovare quel qualcosa.
Quindi è difficile per chi vive oggi andare oltre gli istinti animali, perché

tutta la nostra società è basata su di essi. La pubblicità che ci martella quotidianamente non fa che appellarsi ai bisogni basilari: il sesso, il piacere di mangiare, il riconoscimento sociale, il desiderio di essere attraenti, la necessità di spendere per dimostrare agli altri che non si è dei poveracci. Anche i fallimenti dei matrimoni dimostrano come anche l'unione di coppia, che in passato era vista come un progetto razionale e importante, sia facilmente sacrificata in favore di un po' di piacere sessuale: i coniugi litigano per la gelosia, tradiscono e sono traditi, lasciano e sono lasciati principalmente per via del sesso. E quando due genitori si lasciano, spesso lottano per i bambini; una lotta che è sempre per il "possesso", altra emozione totalmente istintiva ed egoistica che vuole il figlio come una cosa propria, che non deve appartenere ad altri. Questo non significa che l'istinto e i bisogni fondamentali non debbano avere spazio nella vita di un uomo, ma che questo spazio deve essere limitato dalla mente cosciente; altrimenti si arriva a essere da adulti ancora come dei bambini che vogliono sempre solo giocare, scappano da qualunque cosa che sanno o pensano li farà soffrire o che comunque li spaventa, e non sono in grado di assumersi nessuna responsabilità.

Non possono esserci progresso né realizzazione senza sacrificio. Il successo materiale di un uomo sarà in misura dei pensieri animaleschi confusi che sacrifica, della determinazione al perseguimento dei propri piani, e dal rafforzamento della sua risolutezza e sicurezza in se stesso. E più eleva i suoi pensieri, più umano, retto e giusto diventa, maggiore sarà il suo successo, e più felici e durevoli saranno i suoi risultati.

L'universo non favorisce gli avari, i disonesti, i viziosi, sebbene all'apparenza possa a volte sembrare di farlo; aiuta gli onesti, i magnanimi e i virtuosi. Tutti i grandi Maestri di ogni epoca l'hanno detto in vari modi, e per provarlo e comprenderlo un uomo non ha che da insistere nel diventare più e più virtuoso elevando i suoi pensieri.

I risultati intellettuali sono una conseguenza dei pensieri consacrati alla ricerca della conoscenza, o alla bellezza e alla verità nella vita e nella natura. Questi risultati possono a volte essere connessi a vanità e ambizione, ma non derivano da queste caratteristiche. Sono il naturale sviluppo di un lungo e faticoso sforzo, e di pensieri puri e altruistici.

Le conquiste spirituali solo la coronazione di sante aspirazioni. Colui che vive costantemente concependo pensieri nobili ed elevati, che dimora presso tutto ciò che è puro e non egoistico, diventerà, sicuramente come il sole raggiunge lo zenit e la luna diviene piena, saggio e nobile nel carattere, e salirà in una posizione di autorità e felicità.

Il risultato, di qualunque genere, è la corona dello sforzo, il diadema del pensiero. Con l'aiuto dell'autocontrollo, della determinazione, della purezza, della giustizia, e un pensiero ben diretto, un uomo si eleva. Attraverso la bestialità, l'indolenza, l'impurità, la corruzione e la confusione, un uomo precipita.

Un uomo può salire ad alti successi nel mondo, ed anche a elevate altitudini nel mondo spirituale, e comunque cadere ancora nella debolezza e nello squallore permettendo a pensieri arroganti, egoistici e corrotti di possederlo.

Le vittorie ottenute attraverso un giusto pensiero possono essere mantenute solo con la vigilanza. Molti si rilassano quando il successo è stato conquistato, e velocemente ritornano indietro nel fallimento.

Tutti i risultati, sia nel mondo degli affari, che dell'intelletto, che dello spirito, sono il risultato di un pensiero diretto senza incertezza, sono governati dalla stessa legge e derivano dallo stesso metodo; l'unica differenza sta nell'obiettivo che si vuole ottenere.

Colui che vuole ottenere poco deve sacrificare poco. Colui che vuole ottenere molto deve sacrificare molto. Colui che vuole ottenere il massimo deve fare immensi sacrifici.

Capitolo sei

Visioni e ideali

I sognatori sono i salvatori del mondo. Come il mondo visibile è sostenuto da quello invisibile, così gli uomini, nonostante tutti i loro tentativi, peccati, e basse inclinazioni, sono nutriti dalle belle visioni dei sognatori solitari. L'umanità non può dimenticare i suoi sognatori, non può lasciare i loro

ideali offuscarsi e morire, perché vive in essi e sa che un giorno si realizzeranno, e potranno essere visti e conosciuti.

I musicisti, gli scultori, i pittori, i poeti, i profeti, i saggi, questi sono i creatori del prossimo mondo, gli architetti del paradiso. Il mondo è bello perché loro sono vissuti; senza di loro i soli lavoratori manuali sarebbero morti.

[Pensando ai grandi uomini della storia di solito si citano solo i grandi conquistatori o monarchi: Napoleone, Alessandro, Cesare, la regina Vittoria, Carlo Magno… Ma coloro che hanno realizzato i più grandi e duraturi cambiamenti nella storia umana non sono questo genere di persone, ma i creativi: gli inventori, i filosofi, i fondatori di nuove religioni, gli intellettuali. Il mondo che abbiamo oggi, le idee che abbiamo oggi, le conoscenze che abbiamo oggi dipendono dalle persone del passato che hanno saputo trovare nuovi modi di comprendere o interpretare la natura del mondo o degli esseri umani. Il cristianesimo è stato per secoli il pilastro della società europea; il confucianesimo permea ancora oggi quella cinese, giapponese e coreana; il buddhismo ha modificato il modo di pensare e di vivere di tutte le popolazioni asiatiche; l'islam è stato ed è ancora oggi il fondamento di stati e imperi; invenzioni come la carta, la stampa o internet hanno completamente cambiato il mondo. A confronto di questi cambiamenti epocali e duraturi, che a distanza si secoli o millenni continuano ad influenzare il presente, le gesta dei grandi condottieri non sono poi così significative.

Anche considerando i più famosi conquistatori e imperi, si può notare come quelli che più spesso sono ricordati ed elogiati siano coloro che si sono adoperati in opere d'ingegno in ambito artistico, culturale, sociale o giuridico. Ad esempio Napoleone è stato così importante non solo perché è riuscito per qualche anno a conquistare la maggior parte dell'Europa sembrando inarrestabile, ma perché ha portato con sé gli ideali dell'illuminismo spazzando via i privilegi medievali che ancora ingessavano tutto il continente. Poca importanza ha che in alcuni casi le speranze di liberazione da parte dei francesi si siano rivelate una grande delusione, come nel caso di Foscolo che si sentì tradito dal trattato di Campoformio che cedeva Venezia all'Austria, o che un governo autoritario come quello di Napoleone contraddicesse già logicamente molte delle idee

politiche della rivoluzione francese. Un altro esempio è il breve impero di Alessandro Magno, che riuscì a creare un certo collegamento tra occidente e oriente, e a porre le basi per l'esistenza alcuni secoli dopo dell'impero bizantino esportando la cultura e la lingua greca in tutto il territorio. Al contrario i mongoli crearono il più grande impero della storia umana in quanto a estensione territoriale (secondo solo all'impero britannico) ma non portarono idee nuove, non fecero particolari riforme di carattere sociale. Dopo le iniziali distruzioni della conquista, i territori dell'impero mongolo conobbero una buona fortuna perché l'abbattimento delle dogane e la sicurezza delle strade favorirono molto i commerci, ma con la disgregazione dell'impero questo vantaggio finì e non rimase più nulla a ricordare quell'epoca.]

Chi serba una bella visione, un alto ideale nel suo cuore, un giorno lo realizzerà. Colombo nutriva una visione di un altro mondo e lo ha scoperto. Copernico nutrì la visione di una molteplicità di mondi e di un universo più vasto, e lo ha rivelato. Buddha scorse la visione di un mondo spirituale di bellezza senza macchia e pace perfetta, ed entrò in esso.

Nutrite le vostre visioni. Nutrite i vostri ideali. Nutrite la musica che si agita nel vostro cuore, la bellezza che si forma nella vostra mente, la leggiadria che riveste i vostri più puri pensieri, perché da esse cresceranno tutte le condizioni ambientali più fantastiche e paradisiache; da queste, se rimarrete loro sinceri, sarà infine costruito il vostro mondo.

Desiderare è ottenere; aspirare è raggiungere. Possono i desideri più bassi dell'uomo essere soddisfatti nella misura più piena, e le sue più pure aspirazioni soffrire per mancanza di nutrimento? Questa non è la Legge. Questa condizione di cose non potrà mai prevalere. "Chiedi e ti sarà dato".

Sogna pensieri nobili, e mentre sogni, nobile diventerai. La tua Visione è la premessa a ciò che un giorno tu sarai. Il tuo Ideale è la profezia di cosa un giorno alla fine svelerai.

Anche la più grande impresa era all'inizio e per un po' di tempo un sogno. La quercia dorme nella ghianda, l'uccello aspetta nell'uovo, e nella visione più alta dell'anima un angelo risvegliato incomincia a muoversi. I sogni sono i semi della realtà.

[Tutto ciò che esiste di artificiale è partito da un progetto, da un'idea nella mente di qualcuno. Anche le cose che oggi ci sembrano più ovvie, scontate e semplici prima che fossero inventate non lo erano, che si tratti di un cellulare, di una barca o di un martello.]

Le vostre circostanze possono non essere congeniali, ma non lo rimarranno a lungo se solo abbraccerete un Ideale e vi sforzerete di raggiungerlo. Non potete fare progressi interiori e rimanere bloccati nel mondo esteriore. Ecco un giovane oppresso duramente dalla povertà e dal lavoro; è relegato a lunghe ore in una malsana officina, senza istruzione scolastica o qualunque educazione. Ma sogna cose migliori. Pensa all'intelligenza, alla raffinatezza, alla grazia, alla bellezza. Concepisce e costruisce progressivamente nella sua mente delle condizioni ideali di vita. La visione di una libertà più ampia e di un più grande scopo prende possesso di lui; l'irrequietezza lo spinge ad agire, e lui utilizza tutto il suo tempo e i suoi mezzi, per pochi che sono, allo sviluppo dei suoi poteri latenti e delle sue risorse.

Molto presto la sua mente sarà così cambiata che l'officina non lo potrà più trattenere. Sarà diventata così in disarmonia con la sua mentalità che cadrà fuori dalla sua vita come un indumento che sia gettato via, e con il crescere di opportunità che si addicono agli obiettivi delle sue capacità in continua espansione, uscirà da quell'officina per sempre.

[In questo l'idea di educazione ed emancipazione americana e comunista hanno molte somiglianze. Per il comunismo i lavoratori devono rendersi conto del loro stato di abbruttimento, di come sono sfruttati e di quanto la loro vita potrebbe essere migliore, perché solo vedendo la loro condizione con occhio critico e riuscendo a guardare al futuro con speranza possono trovare la forza di muoversi e cambiare le cose.
La diversità col modo di intendere la vita americano sta nella soluzione adottata: il comunismo punta su una azione collettiva delle persone sfruttate, che unendosi possono cercare di cambiare le cose e creare un mondo nuovo; l'idea del self made man americano invece porta questi ultimi a cercare una soluzione individuale, in cui gli uomini con particolare genio e forza di volontà si liberano delle loro catene e fanno fortuna. Entrambe sono delle estremizzazioni, in realtà sarebbe auspicabile che in una società abbastanza equilibrata e giusta vi fossero entrambe queste

spinte più o meno in egual misura, in modo da non condannare le persone più deboli e ignoranti ad essere sfruttate per sempre ma nemmeno appiattire tutte le positive differenze che si possono trovare negli uomini, castrando coloro che hanno maggior genio, iniziativa e creatività.
Ma tutte e due queste filosofie insegnano come alla base del cambiamento sociale e materiale debba esserci una scintilla di scontentezza, di desiderio di cambiare, di non accettare la situazione corrente. A questo poi deve seguire un ideale da raggiungere, un tipo di vita migliore, più umana, più giusta, in cui ci si possa sentire più a proprio agio, perché la scontentezza da sola porta solo a recriminazioni, invidia e depressione, perché non solo si è infelici, ma ci si sente impotenti e non si sa come cambiare le cose. Anche avendo un ideale, si può non sapere come cambiare le cose, ma il solo fatto di sapere come dovrebbe essere un mondo migliore ci aiuta a lottare per esso, e a resistere anche nei momenti in cui ancora non sappiamo cosa dobbiamo fare.]

Anni più tardi ritroviamo quel giovane come un uomo adulto. Lo troviamo padrone di certe forze della mente che maneggia influenzando il mondo intero, e con un potere quasi insuperato. Nelle sue mani sono affidate responsabilità gigantesche. Parla e molte vite subiscono cambiamenti. Uomini e donne pendono dalle sue labbra e rimodellano il loro carattere, e, come il sole, diventa il centro fisso e luminoso attorno a cui girano innumerevoli destini. Ha realizzato la Visione della sua giovinezza. È diventato uno col suo Ideale.

E anche tu, giovane lettore, realizzerai la tua Visione (non il sogno ozioso) del tuo cuore, sia esso vile o magnifico, o un misto di entrambi, perché sarai sempre spinto verso ciò che segretamente ami di più. Nelle tue mani saranno messi i risultati esatti dei tuoi pensieri, e riceverai ciò che ti sei guadagnato, non di più, non di meno. Qualunque sia il tuo ambiente ora, cadrai, rimarrai lì o t'innalzerai con i tuoi pensieri, con la tua Visione, il tuo Ideale. **Diventerai tanto piccolo quanto il pensiero che ti controlla, tanto grande quanto la tua principale aspirazione** .

[Il pensiero che ci controlla è dato dalla nostra identità, dall'idea che noi abbiamo di noi stessi. Facciamo e non facciamo ciò che riteniamo sia appropriato a quello che pensiamo di essere. E nessuno può fare meglio dell'idea che ha di se stesso: se pensate di dovervi sempre trascinare al

limite della sopravvivenza non diventerete mai ricchi, se credete che per voi sia sufficiente una vita comoda e un po' di soldi non diventerete mai miliardari; il modo in cui considerate voi vi considerate rappresenta il tetto massimo che potete raggiungere, perché non vi sentirete in grado di andare oltre.
La principale aspirazione invece rappresenta quello che definisce la nostra vita in senso generale. Ad esempio Martin Luther King aveva l'aspirazione di conquistare i diritti civili dei neri, Alessandro Magno di arrivare fino ai confini del mondo e creare un impero omogeneo da decine di popoli uniti insieme, Che Guevara voleva lottare per la libertà di ogni popolo che potesse avere bisogno del suo aiuto per organizzarsi e combattere per la propria indipendenza e il proprio futuro. Non è un caso se queste persone sono entrate nella storia, né è per qualche particolare loro eccezionalità, ma solo perché avevano una grande aspirazione e hanno sacrificato tutto per seguirla. La "grandezza" non è ovviamente solo una questione di fama, ma più in generale è l'importanza che possiamo avere per il resto del mondo, se ci poniamo alti obiettivi e diamo agli altri qualcosa di realmente importante e significativo diventiamo più grandi.]

Nelle belle parole di Stanton Kirkham Dave "Potresti essere un contabile, e andartene ora fuori dalla porta che per così tanto tempo ti è sembrata la barriera dei tuoi ideali, e potrai trovarti di fronte a una platea, la penna ancora dietro l'orecchio, le macchie di inchiostro sulle dita, e così e in quel luogo sgorgherebbe il torrente della tua ispirazione. Potresti stare pascolando le pecore, e ritrovarti a vagare per la città, bucolico e a bocca aperta, vagare sotto la guida intrepida dello spirito nello studio di un maestro, e dopo un certo tempo lui dirà 'Non ho nient'altro da insegnarti.' E ora sei diventato il maestro, che solo poco prima sognava grandi cose mentre portava le pecore al pascolo. Deporrai la sega e la pialla per prendere sulle tue spalle la creazione di un mondo nuovo".

[La creatività, la possibilità di creare qualcosa di nuovo, è propria dell'essere umano, non ci sono persone non creative, solo quelle che non si sono ancora rese conto di poter creare qualcosa, o non hanno trovato il modo adatto a loro per farlo. Di solito chi finisce per fare lavori noiosi o ripetitivi come l'operaio o l'impiegato, avendo ogni giorno sempre più o meno lo stesso lavoro da fare, senza grosse prospettive di miglioramenti di

carriera o di guadagno, si ritrova a un punto morto. Il lavoro copre un terzo della giornata, un altro terzo bisogna dormire, e il resto del tempo lo si occupa per mangiare, stare con famiglia e amici e divertirsi un po'. Se anche queste persone hanno avuto da giovani qualche ambizione, qualche sogno, questo tipo di vita gliela strappa via sia perché c'è poco tempo, che perché ci si abitua all'idea che si è quello che si è e si hanno i limiti che si hanno. E poi una volta che hai un lavoro abbastanza stabile e che sai fare, magari una famiglia, e tutte le persone che ti conoscono ti hanno sempre visto fare quello che hai fatto finora, non è facile trovare il coraggio di cambiare. Solo per un grande ideale e un importantissimo obiettivo si può trovare la forza di farlo, e solo avendo una grande fiducia in se stessi si può riuscire a credere che ciò che siamo sempre stati non deve per forza segnare ciò che saremo sempre.]

Gli sconsiderati, gli ignoranti e gli indolenti, vedendo solo le conseguenze superficiali delle cose, e non le cose stesse, parlano di fortuna, di buona sorte e di caso. Vedono un uomo diventare ricco e dicono "Com'è fortunato!" Guardando un altro diventare un intellettuale esclamano "Come gli è andata bene!" E notando il buon carattere e la grande influenza di un altro commentano "Com'è stato aiutato dal caso ogni volta!".

Non vedono i tentativi, i fallimenti e le fatiche a cui questi uomini sono volontariamente andati incontro per guadagnare la loro esperienza. Non sanno nulla dei sacrifici che hanno fatto, degli intrepidi sforzi che hanno profuso, della fede che hanno mantenuto sul fatto di poter superare ciò che sembrava insormontabile, e realizzare la Visione del loro cuore. Non conoscono l'oscurità dell'angoscia, vedono solo la luce della gioia e la chiamano "fortuna"; non vedono il lungo e tortuoso viaggio, ma notano solo l'arrivo piacevole e la chiamano "buona sorte"; non capiscono il procedimento, ma vedono solo il risultato e lo chiamano "caso".

In tutti gli affari umani ci sono degli sforzi e ci sono dei risultati, ed è la forza dello sforzo che è la misura del risultato. Non il caso. "Genialità", poteri, possesso di beni materiali, intellettuali o spirituali, sono il frutto di uno sforzo. Sono dei pensieri completati, degli oggetti compiuti, delle visioni realizzate.

La visione che esalti maggiormente nella tua mente, l'Ideale che fai sedere sul trono nel tuo cuore, sarà ciò con cui costruirai la tua vita, quello sarà ciò che diventerai.

Il lettore potrà pensare che è facile dire che i soldi non fanno la felicità, e che chi nasce ricco deve fare ben poco sforzo nella vita per avere un certo successo, e che quindi alla fine nascere con un cognome come Agnelli sia molto più significativo di qualunque grande Ideale si possa avere nella mente.

Per smentire questo modo di pensare basta considerare le vicende di Lapo Elkann. Il giovane rampollo della famiglia Agnelli è nato ricco e ha fin dall'inizio avuto la prospettiva di una vita da manager di grande successo, col posto assicurato alla Fiat e soldi a palate con ben pochi sforzi. Nel 2005 cadde in coma per un'overdose di cocaina mentre era in casa di una trans, la quale, nonostante sapesse che avrebbe poi avuto tutti i riflettori puntati su di lei vista l'importanza del suo ospite, chiamò un'ambulanza e lo salvò. Patrizia non ricevette neanche un grazie per avergli salvato la vita, neanche privatamente, e dovette vedere per mesi e mesi le sue foto e il suo nome da uomo su tutti i giornali, fino a che non venne cacciata dal condominio in cui viveva per il troppo scandalo. Lapo invece un anno e mezzo dopo dichiarò cristianamente riguardo al fatto di essere sopravvissuto: "Devo ringraziare Dio e devo ringraziare il destino che mi è stato dato", come se fosse stato Dio a chiamare l'ambulanza.

Prendiamo per confronto Gianni Agnelli. L'avvocato era nato anche lui nella ricchezza, sebbene con un'educazione molto più severa e in un mondo con molti meno divertimenti, meno distrazioni e molta meno droga. Forse se fosse nato in questi ultimi decenni anche lui sarebbe caduto nella cocaina, e probabilmente sarebbe stato sempre più interessato a divertirsi che a lavorare, ma almeno un grazie l'avrebbe tirato fuori.

La differenza tra questi due uomini non la fa tanto le epoche diverse in cui sono vissuti, o le diverse personalità, ma l'Ideale che hanno o non hanno nella loro mente. E il successo non è tanto raggiungere certi obiettivi o possedere ricchezza, fama o potere, ma è quello che uno riesce a diventare dentro, nonostante la ricchezza o la povertà che si trova ad affrontare, e pur con tutte le strade troppo facili o troppo difficile che deve percorrere. Lapo può aver fatto dimenticare abbastanza lo scandalo di essere stato

trovato con una trans, può anche essersi disintossicato dalla cocaina, ma il valore dell'uomo rimane sempre in quel "grazie" non detto più che in tutti i successi materiali che potrà conseguire.

Capitolo sette

Serenità

La calma della mente è uno dei magnifici gioielli della saggezza. È il risultato di lunghi e pazienti sforzi di autocontrollo. La sua presenza è indice di una matura esperienza e di una straordinaria conoscenza delle leggi e dei processi del pensiero.

Un uomo diviene calmo nella misura in cui considera se stesso come un essere che si evolve dal pensiero, perché questa conoscenza implica capire che anche tutte le altre persone evolvono dal loro pensiero. Quando sviluppa una buona comprensione e vede sempre più chiaramente le relazioni interne delle cose tramite la legge di causa ed effetto, quell'uomo cessa di agitarsi e incollerirsi, di preoccuparsi e addolorarsi, e rimane calmo, saldo e sereno.

[Che cosa significa "considerarsi come un essere che evolve dal pensiero" e capire che anche tutte le altre persone sono così? Se diamo importanza al mondo esteriore, saremo sempre preoccupati, perché le ricchezze che abbiamo possono essere perse da un giorno all'altro per un tracollo dell'economia, degli affari sbagliati, dei ladri o qualche disgrazia. Come insegnano i buddisti, il mondo è impermanente, e se fondi su di esso tutte le tue speranze vivrai sempre nella preoccupazione che da un giorno all'altro tu possa perdere tutto. Dare importanza al pensiero significa non fondare la propria identità e le proprie speranze su quello che si ha, ma su quello che si è.
Nelson Mandela passò trent'anni in carcere. Quando gli chiesero come avesse trovato la forza di resistere per tanto tempo e di non odiare coloro che lo avevano imprigionato, rispose che, nel caso il suo destino fosse stato quello di morire in carcere, la sua vita doveva essere di esempio per tutti i suoi compagni. Se invece un giorno fosse stato liberato, doveva prepararsi

a essere il capo della nazione, e se avesse coltivato l'odio nel suo cuore non avrebbe fatto altro che scatenare un'altra guerra razziale in Sudafrica, solo con i neri al potere invece che i bianchi. Mandela non possedeva nulla se non la sua mente, non aveva ricchezze, non aveva potere, non aveva un esercito, non aveva nemmeno la libertà, ma sapeva che quella mente poteva bastare per cambiare le cose, perché per cambiare le cose bisogna cambiare le persone, e per cambiare le persone bisogna poter parlare alla loro mente e al loro cuore.
Berlusconi è l'esempio diametralmente opposto: un uomo ricchissimo e che poi ha ottenuto anche il potere politico ma non ha fatto assolutamente nulla per utilizzarlo in maniera degna. Berlusconi ha illuso facilmente gli italiani con la favola del milione di posti di lavoro e lo spauracchio dei comunisti cattivi, ma poi nonostante l'ampio consenso, i suoi soldi e le sue televisioni non ha fatto altro che pensare ai propri interessi. Questo è avvenuto perché nella sua mente non c'è mai stato nulla, nessun ideale e nessun proposito su come dovrebbe essere il mondo o cosa si potrebbe fare per migliorarlo. Mentre Mandela si preparava a prendere il potere degnamente mentre era in carcere, o almeno ad essere di esempio per gli altri, Berlusconi, che pure era libero, ricco e potente, non si curava minimamente di gestire le enormi possibilità che la vita gli aveva dato.
I soldi e il potere possono aiutare enormemente a fare di più, a creare grandi cose e raggiungere più persone, ma prima devono esserci le idee, gli ideali e le persone. Anche nel caso dei genitori un padre povero può comunque dare un'educazione al figlio e cercare di garantirgli la sopravvivenza e una vita il più possibile felice, e riuscirà a fare un lavoro migliore rispetto a un padre ricco che pensa di supplire alla mancanza della sua presenza, della sua attenzione e del suo affetto solo con soldi e regali.]

L'uomo calmo, avendo imparato come governare se stesso, sa come adattarsi agli altri; ed essi, in cambio, ammirano la sua forza spirituale e sentono che possono imparare da lui e contare su di lui. Più un uomo diventa tranquillo, maggiore sarà il suo successo, la sua influenza, il suo potere di fare del bene. Anche il più semplice negoziante troverà che i suoi affari aumenteranno man mano che sviluppa maggiore autocontrollo e

serenità, perché la gente preferirà sempre fare affari con un uomo il cui comportamento è uniforme e molto costante.

L'uomo calmo e forte è sempre amato e riverito. È come un albero ombroso in una terra assetata, o una roccia che ripara dalla tempesta. Chi non ama un cuore tranquillo, un buon carattere e una vita equilibrata? Non importa che piova o ci sia il sole, o quali cambiamenti avvengono a coloro che possiedono questo dono, perché sono sempre amabili, sereni e calmi. Quella squisita compostezza di carattere che chiamiamo serenità è l'ultima lezione di cultura, è il fiorire della vita, lo sbocciare dell'anima. È preziosa come la saggezza, più desiderabile dell'oro, sì anche dell'oro più puro. Quanto insignificante è la mera ricerca del denaro a confronto con una vita serena, una vita che dimora nell'oceano della Verità, al di sotto delle onde e al di là della portata delle tempeste, nella Calma Eterna!

Quanto numerose sono le persone che conosciamo che si avvelenano la vita, che rovinano tutto ciò che è dolce e bello con degli scatti di nervi, che distruggono l'equilibrio del loro carattere e gli fanno diventare il sangue amaro! Il problema è se la stragrande maggioranza delle persone non rovinerà le proprie vite e la propria felicità per mancanza di autocontrollo. Quanto poche sono le persone che incontriamo nella vita che sono equilibrate, che hanno quella squisita compostezza che è caratteristica di un'indole perfetta!

Sì, l'umanità scoppia con passioni incontrollate, è tumultuosa con dolori incontrollati, è stressata dall'ansia e dal dubbio. Solo l'uomo saggio, solo colui i cui pensieri sono sotto controllo e puri, fa sì che i venti e le tempeste dell'anima gli obbediscano.

Anime sferzate dalla tempesta, dovunque voi siate, in qualunque condizione voi stiate vivendo, sappiate questo: nell'oceano della vita le isole della Felicità stanno sorridendo, e la spiaggia assolata dei tuoi ideali aspetta il tuo arrivo. Mantenete la vostra mano ferma sopra il timone del pensiero. Nei recessi della vostra anima giace il padrone che comanda, sta solo dormendo. Svegliatelo. L'Autocontrollo è forza, il Pensiero Corretto è dominio, la Calma è potere.

Dì nel profondo del tuo cuore: "Taci, calmati!"

[“Taci, calmati!” è una citazione del vangelo (Marco 4:39), è la frase con cui Gesù placa una tempesta.]

Libri consigliati

Self help e motivazionali

(clicca qui per vedere la sezione di libri di self help su Amazon su Amazon)

Non è una questione di soldi , di Bob Proctor .
"Non è Questione di Soldi - La Ricchezza è nella Tua Mente" insegna a sviluppare la mentalità della prosperità, per fare quello che ci piace, compresi i soldi.“Uno dei segreti per creare ricchezza nella vita è rendersi conto che il denaro non è la meta”. Un concetto strabiliante e estremamente in contrasto con il modo di pensare comune che vede nel denaro in sé la massima realizzazione.

Pensa e arricchisci te stesso (Think and Grow Rich), di Napoleon Hill (edizione cartacea).
Il più famoso libro di self help, nonché uno dei 10 libri più letti nella storia d’America. Napoleon Hill passò vent’anni a intervistare ed osservare da vicino gli uomini più famosi e capaci della sua epoca (Thomas Edison, Woodrow Wilson, Henry Ford e un’altra ventina) per cercare di capire le ragioni del loro successo. Purtroppo al momento in cui scrivo non esiste ancora una versione digitale italiana del libro.

Psicocibernetica di Maxwell Maltz
Maltz era un chirurgo plastico, e si domandò come mai certe persone che erano rimaste sfigurate in qualche incidente, o anche solo chi per tutta la vita si era sentito brutto e inferiore per via di un naso lungo o grosso, dopo che venivano operate si riprendevano nel giro di poco tempo, mentre altre continuavano a sentirsi brutte e a non accettarsi, nonostante fisicamente non avessero più niente che non andasse. Questo libro è un tentativo di capire come si forma e si può modificare la propria immagine interiore. È diventato un classico della psicologia, ma è stato scritto in modo da essere facilmente accessibile a tutti.

Uno psicologo nei lager di Viktor Frankl (edizione cartacea)
Lo psicologo austriaco inventore della logoterapia racconta la sua esperienza nel campo di concentramento di Auschwitz, e di come per sopravvivere fosse necessario trovare un senso alla sofferenza e un obiettivo nella vita.

Instruzioni per vincere di Livio Sgarbi (edizione cartacea)
Livio Sgarbi è diventato brevemente famoso al grande pubblico per aver partecipato alla trasmissione televisiva “Campioni” qualche anno fa. In questo libro insegna a stabilire un obiettivo e a tradurlo nella decisione di agire; indica i metodi per concretizzare e ottimizzare le proprie capacità, liberandosi dai condizionamenti e costruendo la fiducia in se stessi. Inoltre, l'autore offre consigli mirati per mantenere il proprio livello di motivazione ad agire sempre costante, per gestire lo stress e gli stati d'animo negativi, in modo che non ostacolino lo sviluppo personale.

Il potere dell'incoscio e della PNL di Richard Bandler
La pnl (programmazione neurolinguistica, in inglese abbreviata in inglese in nlp) è l’ultima frontiera della psicologia, e Richard Bandler ne è il suo inventore. In questo manuale cerca di spiegare in maniera semplice anche ai non esperti in psicologia le basi della pnl, per la comprensione del funzionamento della propria mente e di come cambiare se stessi e la propria vita.

What To Say When You Talk To Your Self di Shad Helmstetter (in inglese)
Il primo e il più famoso libro su come parlare con se stessi, cioè come migliorare la propria autostima e la propria vita evitando di rimproverarci eccessivamente e di perderci nei sensi di colpa e nell’idea di quello che “dobbiamo fare” o che “dovremmo essere”. Purtroppo almeno fino ad ora non è stato tradotto in italiano.